

螳螂劍

tang lang jian

安 徽 教 育 出 版 社

前　言

剑是我国武术运动中古老的兵器之一，素有“百兵之君”的称呼，深受广大群众的喜爱，历代都有精于剑术的武术名师。

螳螂剑是我国剑术宝库中的一部分，风格独特，刚柔相济，有很高的健身价值，主要技术套路有：天刚剑、达摩剑、八仙剑、魁威剑、五虎群羊剑、七星剑等。就其体势讲，可归纳为定势剑和运行剑两类。前者将剑法、功力与造型结合在一起，一招一势，端庄势整，动静相间，矫健奔放，在完成刺、劈、洗、撩、云、抹、绞、挂、点、崩、截、带、穿、斩等技击要素的过程中，体现武技艺术；后者将灵活的步法，多变的身法与剑术的技击要素融汇一体，多行走，少停顿，流畅无滞，纵横交错，犹如行云流水，野马奔腾，剑术套路的技击特点和作用是在考虑人体多变的曲线美的前提下完成。

螳螂拳系中的剑术，有单剑和双剑之分，形式上有一手握把演练和双手握把演练；有一人单练、双人对练和多人集体练。本书主要介绍螳螂剑中有代表性的技术套路——天刚剑（定势剑）的单练和对练。这个剑术套路是由何锡坎老师传授，当代螳螂拳名师——85岁的李占元老师继承保留下来的。李老师又在长期的武术教学实践中，不断探索、研究，集先辈的精华，取各家之特长，用五十余年的心血充实了螳螂剑，使螳螂剑的内容更加丰富多彩，套路明朗紧凑，动作清晰，朴实多变，刚柔相济，更富有健身的价值。

我自幼受家庭熏陶，酷爱武术，后来拜李占元为师，系统

地学习了螳螂拳。解放后我被选入国家武术队，李占元老师又将螳螂剑的全部技术套路精心传授给我。近年来，李老师和我先后收到全国二十多个省、市武术爱好者和朋友的来信，索取正宗螳螂剑谱和技术套路，并希望将螳螂剑整理成册，以匡正螳螂剑在辗转授受中产生的讹误。我也感到为繁荣中华武术，不使技艺湮没失传，决定整理出版以飨武术爱好者。

《螳螂剑》初稿完成在二十年前，这次又进行修改整理，但因水平所限，书中难免存在缺点和错误，希望读者指正和批评。

吕霞泉同志为本书绘制插图，表示感谢。

作者

1984.9

封 面 摄 影 ： 朱 宝 宝

书 号：7276·387
定 价： 0.50 元

目　录

第一章　螳螂剑的渊源与特点

第一节　螳螂剑的渊源

螳螂剑的历史悠久，广泛流传于我国北方。它脱胎于少林拳系的剑法，两百多年来吸取各家剑术的精华，不断充实发展而自成体系。相传其世系如下：

王朗——升霄道人——李蓟三、李枝成——王荣生——范旭东、王传和、黄开——林景山、罗光玉、杨维新、郭嘉禄——胡永福、凌化堂、王春山——李占元——刘崇禧。

历史上螳螂剑经过两个比较重要的发展时期：一是清朝嘉庆年间山东烟台地区的武举人王荣生为代表（即第四代），他在螳螂剑传统的基础上，悟彻原理，精心研练，着意求新，创造了许多新动作，使螳螂剑趋向完善。二是新中国成立前后，当今武术名师李占元老师为代表，他在长期的武术教练中，精心研究少林剑法和武当剑法，博采众长，又进一步改编、发展螳螂剑。特别他在技击应用，用劲特点诸方面，还形成了自己特定的风格，在武术界产生深远的影响。

第二节　螳螂剑的风格与特点

螳螂剑大抵是从拳术的著法化出，受螳螂灵活、敏捷、劲力精巧的技击特点的启迪创造而成的，在“学艺不学形”的原则下，把剑法的技击要素与人体多变的曲线美融汇一体，形成

别具一格的武技艺术。它的特点与风格是：

一、灵活多变，沉实稳固

螳螂剑的动作内容比较丰富，包括弓步、马步、虚步、跳步、玉环步等多种步型，刺、点、劈、撩、挂、崩、洗、云、绞、架等20余种剑法，以及不同形式的平衡、跳跃等；并遵循"枝摇根固"的原则，通过不同形式的组合动作将上述内容有机的结合在一起。例如刺剑，在螳螂剑中一般不是单一的向前直刺，而往往与绞剑、带剑、抄剑等剑法组合在一起，与不同步型、身法、发劲特点相配合，使剑法变化多端，自然活泼。螳螂剑在发劲的瞬间，动作幅度一般较小，强调灵、快、巧，使剑以最短的运行路线到达着力点；剑法的千变万化，建立在步型沉实、稳健的基础上，要求做到脚底如钉。螳螂剑的剑法运动多与灵活的步法和身体重心下沉的玉环步相伴生，形成上下相随、浑然一体、雄健苍劲、步稳根固的特点。

二、劲力脆快，刚柔相济

螳螂剑是技击与艺术的结合体，在发劲上既讲究脆、快、狠，又要求缠、绵、软。在运动中特别是过渡动作，劲力要柔合，与拧腰、转体、起伏转折等动作协调一致，自然、流畅、顺达。在过渡到定势动作时，要求劲发于腰、送于肩、顺于臂、达于剑，在瞬息之间发劲，爆发击出，力点清楚，击点准确；到着力点后，充分利用其反作用力迅速回收，为下一个动作蓄积力量，做到吞吐自如，身剑合一，劲势饱满，硬而不僵，软而不漂，有"含而不露，引而不发"之势。螳螂剑不仅在整个技术套路中要体现出上述劲力特点，而且在每一个动作中也要求这样。

三、起伏转折，扬抑顿挫

螳螂剑的技术套路中，大起大落的动作比较多。天刚剑的

三十四个动作中，几乎每一个都以身体站立（或跳跃）的高势动作开始，以重心下沉的低势动作结束；并且要求横隔膜迅速的上下运动，调节气息，以适应技术动作的需要。而且气的吞吐要求与发劲结合在一起，形成内外合一，形神一体，身动剑随的武技特色。天刚剑动静相间，节奏明显，动时如雄鹰搏击，骏马奔驰，气势磅礴；静时则如林立幽谷。高势动作与低势动作，静止动作与活动动作之间的衔接自然、连贯、紧凑，有条不紊。就整个技术套路而言，在节奏方面要做到，运行轻快敏捷，停顿干脆利落，时而用力，时而含蓄，有张有弛，虚实结合，轻重缓急，体现出美的旋律。

四、剑势紧凑，轻捷矫健

螳螂剑结构严谨，层次鲜明。天刚剑全套分四段：第一段，以腾空跳跃的刺、点、崩、劈剑法和扣腿砍剑等难度较高的动作组成，展现出螳螂剑活泼轻灵，舒展大方，剑法多变，气势如虹的风格；第二段，以云、撩、挑、带、穿、抽、剪腕花等剑法组成，配合步型和步法的变化，给人以势势相连，环环紧扣，纵横交错，气脉不断的美感；第三段，通过平衡、旋转等动作，与挂、抄、刺、截、扫剑法与身法的俯俯仰仰，左转右旋，融汇一体，使套路矫捷雄健，健美灵巧；第四段，以毒蛇吞食，鹞子翻身和叶里藏桃等动作为主体，把剑术推向高潮。虽然没有大跨大跃的高难动作，但必须具备高度的械身合一，心动形随的功夫，方能快速连贯的完成上述动作。这段中有快速剧烈的技击动作，有舒展多姿的静止造型，有纤细秀丽的剑法，有轻盈柔美的身法，集中体现了螳螂剑形体工整，稳健捷速，技击性强的特点。

第二章 螳螂剑的训练程序

第一节 螳螂剑的基本训练方法

拳谚道"先练刀棍，后练枪剑"，"千日枪，万日剑"，可见剑的技术套路是比较难掌握的。而螳螂剑由于有许多特殊要求，例如：清脆的瞬间发劲，剑法与身法的整体意识，富有节奏的旋律及小跨度的玉环步等，就更难掌握。为了帮助剑术爱好者练习螳螂剑，我们按照传统的方法总结归纳成以下三个训练阶段：

第一个阶段：单势练习，也就是剑术的基础训练。这一练习内容比较多，可从以下七个方面入手：练活动腕关节为主的刁腕功；练主要剑法的运使部位和着力点；练刺抹剑、崩点剑等剑法之间的初合功；练步型（弓步、玉环步、仆步等）、步法和剑法的联合功；练跳跃、平衡、旋转与剑法的运合功；练呼吸方法与剑术动作的配合功；练内在气力与剑法的合一功等。在单势练习较为熟练和动作基本正确后，可进入下一个阶段的训练。

第二个阶段：组合练习，也就是剑术的技术训练。这一练习是把剑术中比较难掌握的动作，组成简单的"小套路"进行单独训练。由于训练的针对性强，对提高技术很有帮助。主要内容有：剑法与手、眼、身、步法的组合练习，剑术不同发劲（明劲、寸劲、暗劲、柔劲）形式的组合练习，运动中剑术技击要素使用的组合练习等；也可将技术套路拆分成若干自然段

进行练习。这一阶段是学习螳螂剑的关键，也是领会和掌握螳螂剑风格特点和技击用法的重要一步，必须做到动作准确、一丝不苟、熟练流畅。

第三个阶段：套路练习，也就是剑术技术套路的系统训练。这一练习是剑术的最高训练形式，技术套路的训练既要发挥螳螂剑的风格特点，做到形体工整，械身合一，剑法准确，动作干净利落，剑力顺达、充沛，风格突出，结构严谨，节奏鲜明，精神饱满，呼吸自然；又要根据练习者的身体素质、性别、体型等条件，在不损害螳螂剑的风格特点与技击要领的前提下，允许创造不同的运动形式和多变的技术动作。

以上三个训练阶段，是从训练程序的角度来划分的，在实际训练中不能绝然分割，它们是统一的整体，按训练计划可以交叉进行，做到有机结合。

第二节　怎样练好螳螂剑

要练好螳螂剑，必须做到以下五点：

一、重视武术的基础训练。许多武术爱好者喜欢剑术，甚至有人将剑术作为学习武术的“开门”套路，这是不对的。要真正掌握和继承剑术的武技艺术，练好螳螂剑，正确的方法是应先从武术基础动作或拳术套路开始。通过拳术训练除去僵劲硬力，使气血畅通，达到周身协调，顺劲增力，为练好剑术创造必要的条件。这样做表面上似乎费了时间，实际上这为剑术训练打下了坚实的基础（弹跳、力量、速度、灵敏、反应、暴发力等）和熟练的武术基本技术。

二、掌握和熟悉螳螂剑的风格和特点。不同武术流派和拳种的剑术风格和特点不尽相同。螳螂剑虽然脱胎于少林派剑

术，但又不同于少林派剑术，本书前面谈到的螳螂剑的风格和特点，目的就是帮助习练者了解螳螂剑术。初练螳螂剑，特别要重视螳螂剑剑法运用特点、剑术发劲特点以及剑法与玉环步配合的训练等。在剑术风格特点上下功夫，是尽快掌握螳螂剑的捷径。

三、掌握螳螂剑的动作要点。把动作说明、要点、易犯毛病和纠正方法结合在一起学习。学习螳螂剑不要贪多、图快，要循序渐进，一个动作一个动作的学，力求准确。在看了动作说明和掌握了套路动作之后，重要的是要领会动作要点，这是提高动作质量和技术水平的关键。要随时对照易犯毛病的说明，认真检查自己的技术动作，按纠正方法立即进行改正。如果组织几个爱好者组成小组练习，一人朗读动作说明，一人进行检查，集体练习，效果会好一些。

四、勤学苦练和研究思考相结合。要学好螳螂剑，固然要靠持之以恒的勤学苦练，然开动脑筋，多想勤思对学好螳螂剑十分重要。一方面钻研套路的文字说明，一方面默想技术套路和动作要领。默想时要心情平静、聚精会神。默想可默想一个动作，也可默想一组动作，或从套路起势到收势系统默想，通过默想不仅能加深套路动作的记忆，而且能进一步理解和体会动作的细节，无疑有益于技术的提高。

五、掌握训练技术要求。剑术训练首先要掌握剑术动作与身体各部分的配合。初练剑术的人对剑身动作较为注意，却往往忽视身体和心中内在意向的统一。剑术练得自然、舒展大方主要决定于后者。要用身体和意向引导、带动剑术，而不能牵强附会于剑术动作。其次要正确运用剑法的着力点。剑虽是短兵器，但从剑尖到剑柄首，却有几十种剑法，变化无常，如果着力点掌握不当，直接防碍技术的进一步提高，同时还会破坏

螳螂剑的艺术形象和技击技术。最后还要正确运用把法的转换。剑法的变化和应用，主要受把法的支配，例如剑术中经常运用的崩、点等剑法，握把的方式就不能一样。本书对螳螂剑把法的变化，特别做了较为详细的介绍。

第三章　螳螂剑的基本把法与剑法

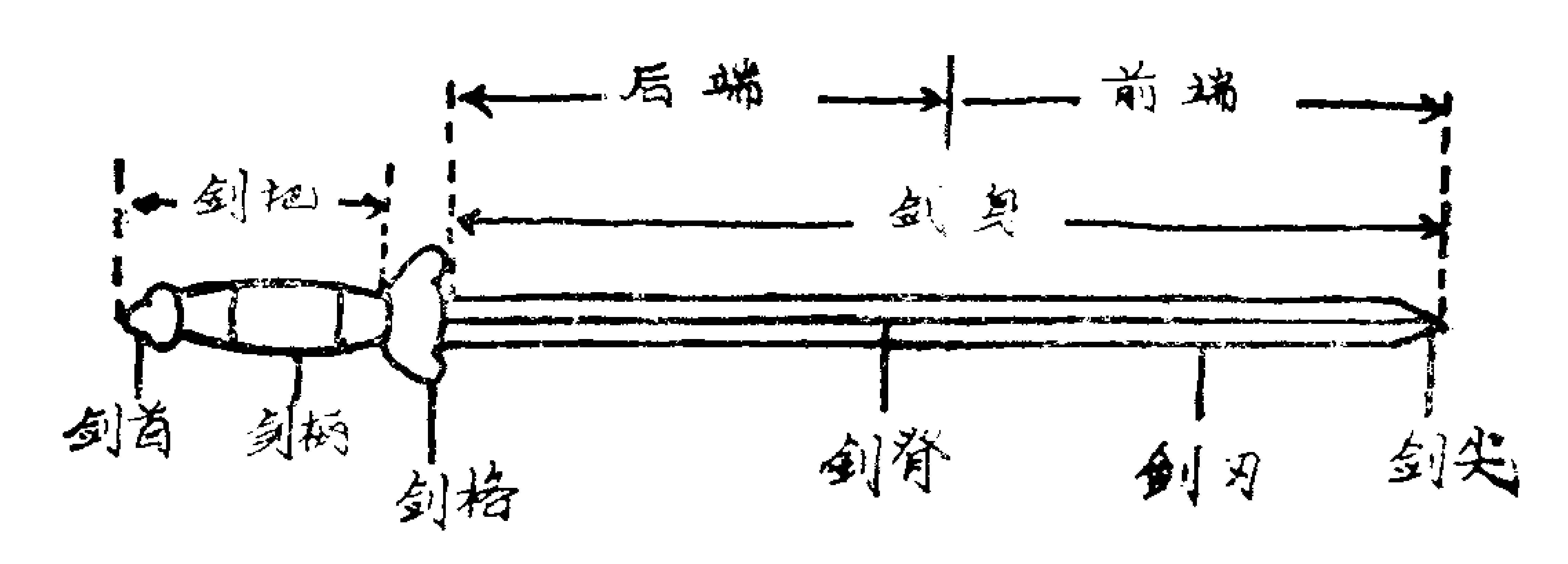
第一节　螳螂剑的基本把法

剑有三大部分组成，各部分名称如图所示。

一、剑身：包括剑前端、剑后端、剑脊、剑刃、剑尖

二、剑格

三、剑把：剑柄、剑首、剑穗　剑穗虽不属于剑的整体部分，但在现代剑术中已成为不可缺少的饰品。



武术家抓握剑柄的方法，称为把法。螳螂剑演练中，随着剑法的变化，把法也相应有所变化，常用的有：

一、满把：手握剑柄，食指、中指、无名指和小指并齐握紧，第一节指骨排列平正；拇指弯屈压在食指第二节指骨上面，腕关节正直，虎口正对剑格并靠紧。

二、螺把：手握剑柄，食指、中指、无名指和小指的第一节指骨，由小指开始依次向上微微凸起，拇指靠近食指第一节指骨，腕关节微下屈，食指第二节指骨靠剑格，形如螺壳。

三、压把：由满把将中指、无名指和小指放开，以小指的第一、二、三节指骨压于剑柄后端上面，中指第三节指骨和无名指第二节指骨靠近剑柄外侧，勿使剑尖下坠和歪斜。

四、钳把：以食指、拇指和虎口的挟持之劲将剑柄钳住，其余三指自然地附于剑柄。

五、刁把：以虎口的挟持之劲将剑柄叼牢，拇指、食指和中指自然伸直虚附于剑柄，其余两指基本上离开剑柄。

六、端把：由螺把开始，虎口离开剑柄，将食指和拇指放开，用第一节指骨托压剑柄，食指第一节指骨靠近剑格，腕关节微向内（下）屈。

第二节　螳螂剑的基本剑法

一、刺：剑刃上下直立。剑尖为力点移动刺出。刺剑的方位较为灵活多变（上刺、下刺、平刺、前刺、后刺、横刺、斜刺等），是主要的剑法之一。多与螺把配合运用。

二、洗：剑刃左右平，剑身平托，剑尖为力点移动平凿。高度在颈部以下。多与螺把配合运用。

三、点：剑刃上下直立，剑尖为力点，提腕由上向下移动啄击，多与螺把配合运用。

四、崩：剑刃上下直立，剑尖为力点，沉腕由下（前）向上移动崩击。多与满把或钳把配合运用。

五、劈：剑刃上下直立，剑刃前端为力点，由上向前移动劈杀。多与螺把配合运用。

六、砍：剑刃上下直立，剑刃后端为力点，由上向前移动劈杀。多与螺把配合运用。

七、撩：剑刃上下直立，用反向虎口一侧剑刃前端为力

点，由下向前或向上移动撩起，手心向上。多与螺把配合运用。

八、豁：剑刃上下直立，用朝向虎口一侧剑刃前端为力点，由下或由前向上移动撩起。多与螺把配合运用。

九、挂：剑刃上下直立，剑身贴近左腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃由下向后、向上移动，或剑身贴近右腿外侧，用朝向虎口一侧的剑刃由下向后、向上移动，着力点在剑刃，屈肘屈腕，势如抄物；左挂多与钳把配合运用，右挂多与压把配合运用。挂剑有时也用于身前和身后。

十、云：剑刃左右平行，剑刃为力点，抬头仰身，剑身贴近胸部和脸部，腕关节为轴心，使剑由前向左、向后、向右、向前平圆环绕移动，或向相反的方向平圆绕环移动；或偏身向左折腰，剑身贴近右肩和右耳，腕关节为轴心使剑向里或向外立圆绕环移动，势如转盘。云剑有时也用于头顶上方。多与钳把配合运用。

十一、穿：分平穿剑和立穿剑。平穿剑，剑刃左右平行，剑尖为力点，屈腕屈肘，使剑贴近胸腹之间向左、向前弧形平行移动击出；立穿剑，剑刃上下直立，剑尖为力点，前臂内旋由前向下、向后弧形移动击出，高不过膝。平穿剑多与螺把和端把配合运用，立穿剑多与螺把配合运用。

十二、抹：剑刃左右平行，手心朝上，由右向前、向左、向后平行弧形移动抽回，或手心朝下，由左向前、向右、向后平行弧形移动抽回，势如抹桌。高度在胸腹之间，先以剑身后端的剑刃为力点，随抹动而向前转移。多与螺把或端把配合运用。

十三、绞：剑刃左右平行，剑身中点为运动中心，通过肩、肘、腕的搅动，使剑尖在前，剑柄在后，向右（左）成小立圆（直径与剑把长度相等）移动绕环。多与螺把或钳把配合

运用。

十四、扫：剑刃左右平行，剑身前端的剑刃为力点向左（右）平行移动横击，高不过踝关节。多与满把和螺把配合运用。

十五、格：剑刃左右平行，剑刃为力点，从前向后移动抽割，着力点由剑身后（或中）端向前端转移。多与端把和螺把配合运用。

十六、截：剑刃斜平，剑身前端为力点，向前上方移动斜击，多与螺把和满把配合运用。

十七、带：剑刃上下直立或剑刃左右平行，由前向后平行移动抽回，力达剑身。多与螺把配合运用。

十八、斩：剑刃左右平行，剑刃为力点，由右（左）向左（右）平行移动横劈。多与螺把或满把配合运用。

十九、击：剑刃左右平行，手心朝上，用朝向虎口一侧的剑刃部分，由左向右平行移动崩敲，力达剑尖；或用反向虎口一侧的剑刃部分，由右向左平行移动点敲，力达剑尖，屈腕。向右击多与满把配合运用，向左击多与螺把配合运用。

二十、剪腕花：剑刃上下直立，剑尖为力点，腕关节为轴心，在臂两侧由前向下、向后、向上贴身立圆绕环移动。多与螺把和钳把配合运用。

二十一、撩腕花：剑刃上下直立，剑尖为力点，腕关节为轴心，在臂两侧由前向上、向后、向下贴身立圆绕环移动。多与螺把和钳把配合运用。

二十二、提：剑刃上下直立，由下向上弧形提起，剑尖垂直（斜向）朝下，虎口向下，手心朝向身后，着力点由剑身后端的剑刃向前移动。多与螺把配合运用。

二十三、抄：剑刃上下直立，朝向虎口一侧的剑刃为力

点，剑身贴近腿外侧由下向前、向上弧形移动，屈腕如同抄物状。多与满把配合运用。

第四章　天刚剑的单练和对练套路

第一节　天刚剑的单练套路

预备动作

预备势

面向南方，两脚并步站立在拳场的西端；左手反握剑柄，剑脊贴靠前臂内侧直立于臂后方，剑尖朝上；右手五指并拢，贴靠右腿侧，掌指朝下，两肘微屈；眼向身体正前方平视。(图1)〔注〕

要求与要点：头正，项直，肩沉，两肘微向前牵引；挺胸，直背，收腹，两腿靠拢；膝要挺直，五趾抓地。

图1

一、提膝抱剑（罗汉上殿）

1.两膝略屈下蹲，右脚向后撤步，脚尖微外展，腰随之向右拧转。同时，右臂屈肘，右掌随转身向胸前托起，与胸同高时，臂内旋，使掌心向下，继续向上，直臂向右、向下弧形绕环移动，与腰相平时，屈肘收于右腰侧，握成剑指（中指和食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上），手心朝上；左手持剑，向身体左侧，直臂向上弧形绕环，至头

〔注〕：图解中的虚线表示右手剑和左脚下一个动作的路线方向；实线表示左手剑指和右脚下一个动作的路线方向。

上方时，屈肘经脸前向下绕行移动，使剑柄停于右胸前，手心朝下，剑首朝右；左手运转时，剑尖从上，在身后向右、向下、向左弧形划弧，剑身水平；眼随右手转动。2.上动不停，身躯后仰，左手持剑，以腕关节为轴心向上、向外转腕旋臂，使剑尖由左向下、向右、向上、向左贴身立圆绕行盘旋一周，手心朝上，剑首仍向右，剑刃左右平行，剑脊紧贴右前臂内侧；左手云剑动作完成后，身躯直起，右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下成独立步；右手剑指随之向上直臂伸出，手心朝左，指尖向上；眼平视左侧前方。（图2）

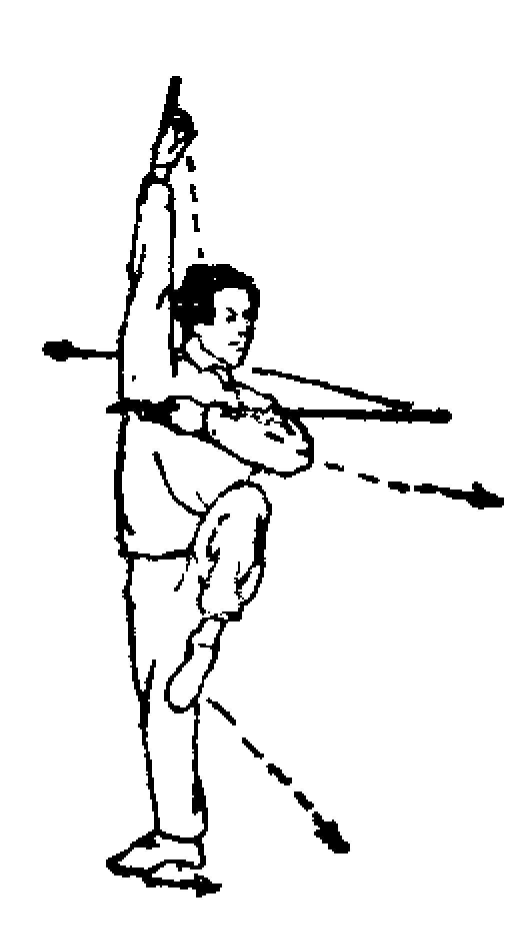


图 2

要求与要点：1.腰向左拧转、托掌与提剑的动作要同时进行，不能有先有后；右脚撤步、腰向右拧转与两臂绕环的动作，也须同时进行，不能分先后；2.云剑时，剑尖抡圆，使剑贴身运行，腕部要灵活迅速，肩肘关节下沉，并与身体后仰协调一致；仰身时要挺腹；提膝与右剑指动作要配合一致，提膝独立要站立稳固，支撑腿要伸值，提膝要高过腰部，小腿斜向右下方；右肩拉伸，肘伸直，左肩肘下沉，左手小指一侧紧贴胸部，挺胸，腰背要直。上述第一动作速度要慢，要均匀，与缓慢提气相配合，给人以潇洒、飘逸、舒展大方的美感；第二动作要迅速、干脆利落，不能拖泥带水。

易犯错误：1. 云剑时容易通过抡臂来协助完成；2. 成独立步时，不能一气呵成，往往左右摇晃，左腿提不高。

纠正方法：1. 经常做刁腕、活腕的练习；2. 云剑时，将肘关节紧贴身体，腕关节上屈，使剑尖垂向下方，而后慢慢转腕，使剑贴身运行；按相反方向转回，反复练习；3. 加强揉

胯、活腰、压腿、搬腿等基本功的训练。

二、左玉环步端剑（仙人指路）

左脚向左前方跨步落地，全脚踏实，脚尖微向内扣，膝部内合，右脚以脚掌内侧着地向前滑跟，两腿屈膝下蹲成左玉环步，腰向左拧转，面向正东方；同时，左手变端把握剑向上端起，并向后拉张，使剑柄位于左肩前，剑尖指向身体左后方，手心朝上；在左脚落步的同时，右手剑指从上向下，经右耳侧向前方直臂平伸指出，手心朝下，剑指朝前；眼看剑指。（图3）

图3

要求与要点：左脚向前跨步落地要远，左腿屈平，右腿膝内扣，高度略低于左膝，重心介于两腿之间；端剑时剑身要平，左肩后张，右肩前顺，剑身与右剑指要在一条水平的直线上，挺胸，直背；腰向左拧转时，防止转胯，突臀。

易犯错误：玉环步时重心前移，防止右膝过低或垂于地面。

纠正方法：玉环步是螳螂拳系中重要而独有的步型，比较难掌握。初练时，可先呈马步站立，而后右脚掌的小趾一侧慢慢掀起离开地面，以左脚跟和右脚掌拇趾一侧碾地为轴，向左转体，右膝随转体缓缓向下、向内沉落约8—10公分；静站片刻，回转成马步，重复练习。

第一段

一、高虚步提剑（巧女引针）

1． 左手端剑，向左伸肘直臂，使剑尖位于身后；两腿挺膝站起，重心位于两腿之间，以右脚掌为轴，身体从右向后转

体450度，面向正南方，左腿随转体从右腿前向右、向后跨步旋转，落地后，重心仍落于两腿之间；在转体时，两手臂右手在先，左手在后随之平行绕行一圈以后，屈肘收于胸前，左手持剑在下，手心朝上，右手剑指变掌，附于剑把之上，准备接剑；眼视正前方；（图4—1）2.上动不停，右手接剑，钳把握剑，臂外旋、剑刃分上下，伸肘抖腕，使剑尖从左向上、向右侧上方弧形绕行崩去，剑尖向上，手心向左；左手握成剑指随之向身体左侧前方平伸指出，臂伸直，拇指一侧朝上，指尖向前，高与肩齐；（图4—2）3.上动不停，右脚向后（西方）撤一步，全脚踏实，左脚向右脚方向移半步，以脚尖虚点地面，两腿挺膝伸直成高虚步；在右脚撤步时，右手剑以腕关节为轴转腕，使剑尖向前、向下，在右臂外侧向后、向上立圆绕行一圈剪腕花后，变螺把握剑，以反向虎口一侧的剑刃为力点向下，经腿前向后弧形移动，当左脚移步时，右手臂内旋，以朝向虎口一侧的剑刃为力点，将剑向右后上方抽带，剑柄收于右耳侧，剑尖斜向前下方；手心朝向身里；左剑指先向下直臂弧形绕行，在身前与右手剑相遇后，屈肘收于右胸前，再随抽带剑伸肘直臂，指向左侧下方，高于胯部相平，拇指一侧朝上；眼先随剑尖运转，定势后转视左剑指。（图4—3）

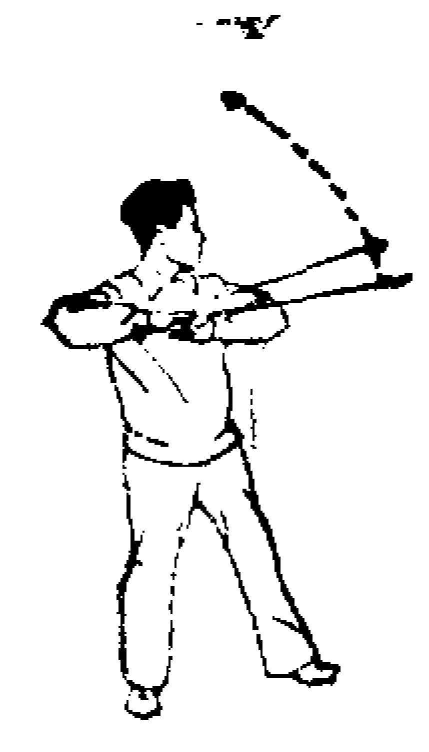


图4—1

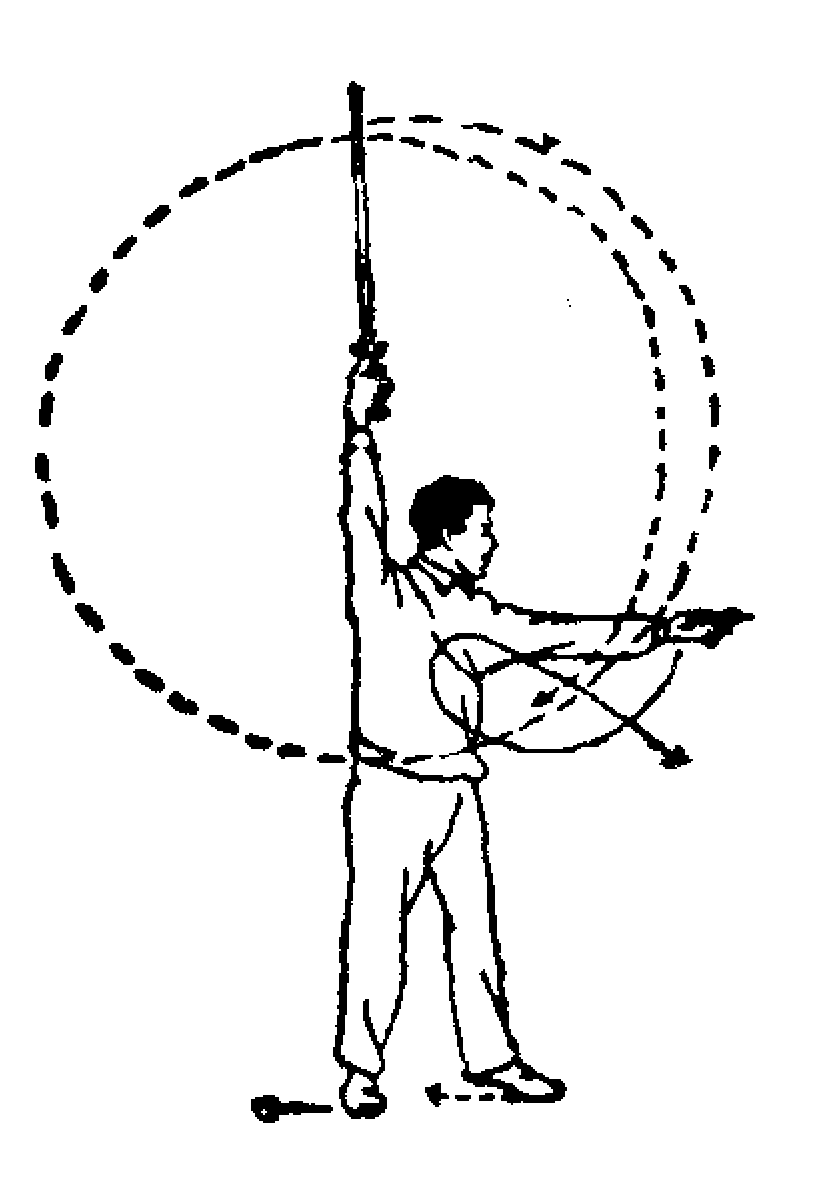


图4—2

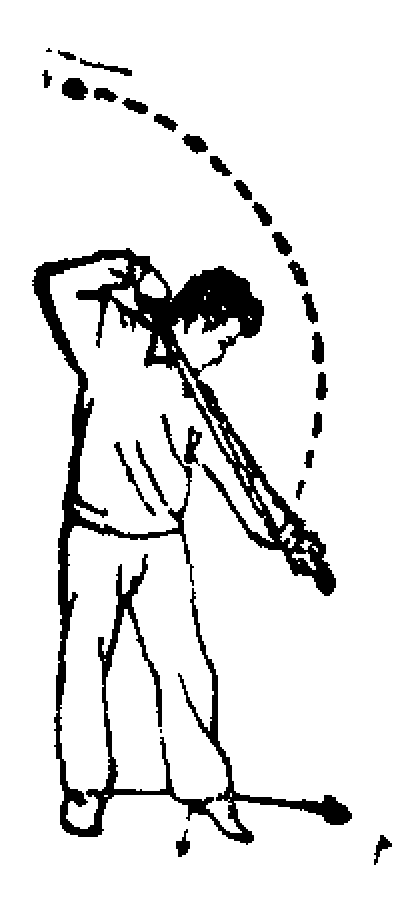


图4—3

要求与要点：1.上述分解动作中间不要停顿，连续进行；2.向后转体时，肩肘下沉，两臂放松，伸直平抡，速度要快；3.高虚步提剑形成后，虚实要分明，右肘抬起，右肋部紧张，防止耸肩，左肩下沉拉伸，左臂与剑身斜向平行。

易犯错误：该动作并不十分难做，但呼吸方法是比较难掌握的，甚至忽视了沉——提——托的呼吸过程。

纠正方法：仙人指路时，将横隔膜下压，气下沉于腹部（丹田）；转体时，随身体站起，横隔膜上升，将气提至胸腔（檀中穴位附近）；高虚步提剑时，使横隔膜稳定在胸、腹之间，将气托住。

二、交叉步挑剑（丹凤朝阳）

左脚跟落地，全脚踏实，重心移至左脚，右脚从左腿后方向左侧插步，以脚掌外侧着地，两腿前后交叉，右腿伸直，左腿略屈膝成交叉步，身体略向右转；右手剑以朝向虎口一侧剑身前端的剑刃为力点，向前、向上直臂挑击，剑尖向上；眼看前方。（图5）

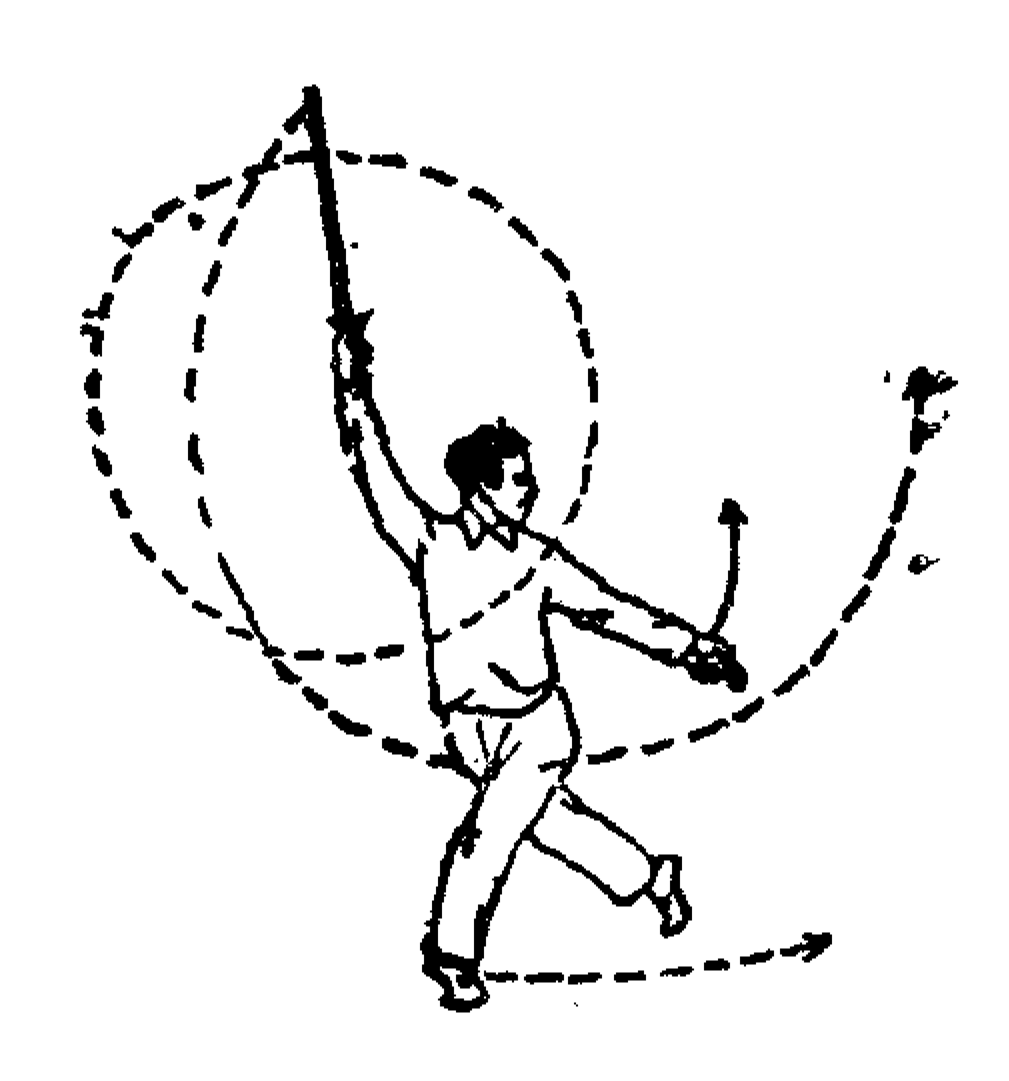


图5

要求与要点：交叉步两脚间的距离尽量加大；挑剑形成后，剑与两臂在一条斜向的直线上，两肩松沉，右肋部拉张，左肋部微弯曲，动作要舒展大方，严防臀部上突或身体向前倾俯。

三、右玉环步斩剑（白猿出洞）

1. 左脚向前（东方）上步，脚尖朝向正前方，左腿挺膝伸直，支撑站立，右脚在后以脚尖虚点地面向前滑拖，膝关节伸直，身躯左转，面向正东方，身躯略前探，重心前移至左腿；

同时，右手变钳把握剑，以腕关节为轴心外旋转腕，使剑从身体右侧向下、在右臂外侧向左、向上立圆绕行一圈完成剪腕花后，再变螺把握剑，以反向虎口一侧剑身前端的剑刃为力点，向下经腿前、向左、向上弧形移动擦起，手心朝上，臂伸直；左剑指随之向上弧形绕行，屈肘附于右手剑的手腕上，手心斜向朝下；眼视剑尖；（图6—1）2. 右脚向身体右前方（约45度）上步，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步，腰略向右拧转；右手变满把握剑，臂内旋，以剑刃为力点，从上经脸前向下、向右侧前方弧形移动横斩，高与胸齐，手心朝下，虎口朝向左前方；左手剑指仍附于右手腕处，指尖向上；眼看剑身前端。（图6—2）

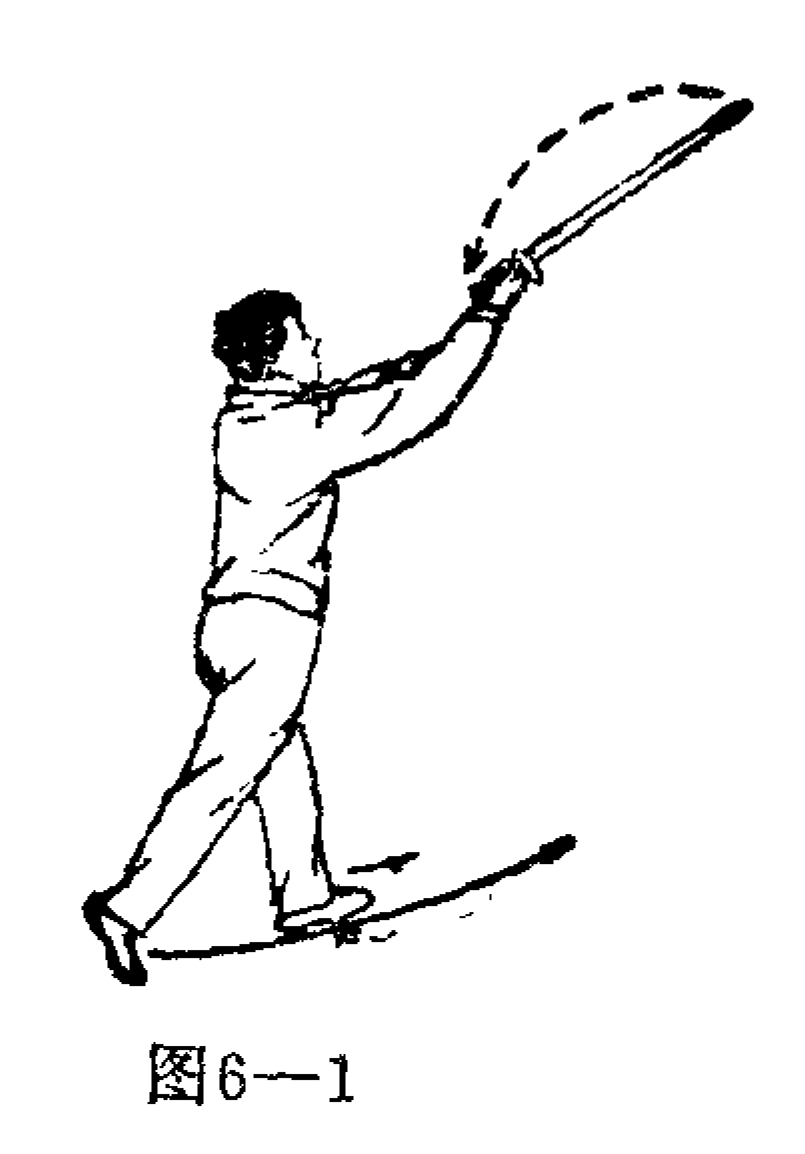


图6—1

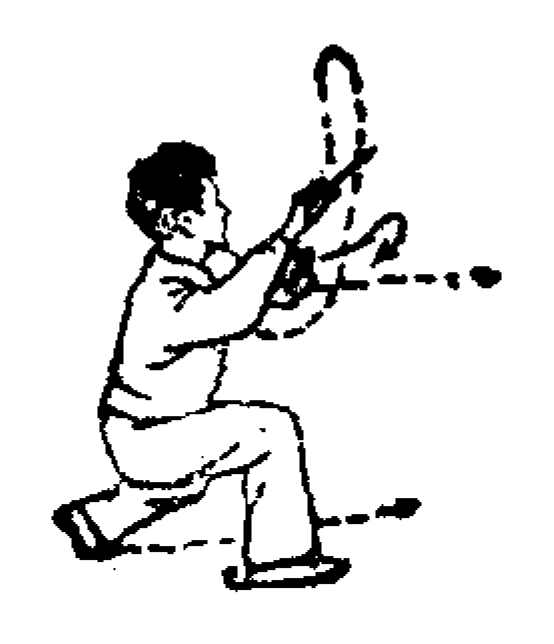


图6—2

要求与要点：1. 上述动作要连续进行，擦剑时要与重心前移协调一致，右肋部充分拉张，动作幅度要大，身体似有前倒之势；2. 身体下蹲要突然，与臂内旋斩剑同时进行，斩剑要借助于腰部右拧、重心下沉的全身力量，动作要整齐，完整一体，沉稳狠实，肩、肘下沉；3. 由擦剑变斩剑时，腕关节先做向上、向里的旋转（幅度不宜过大），而后过渡为旋臂的

动作。

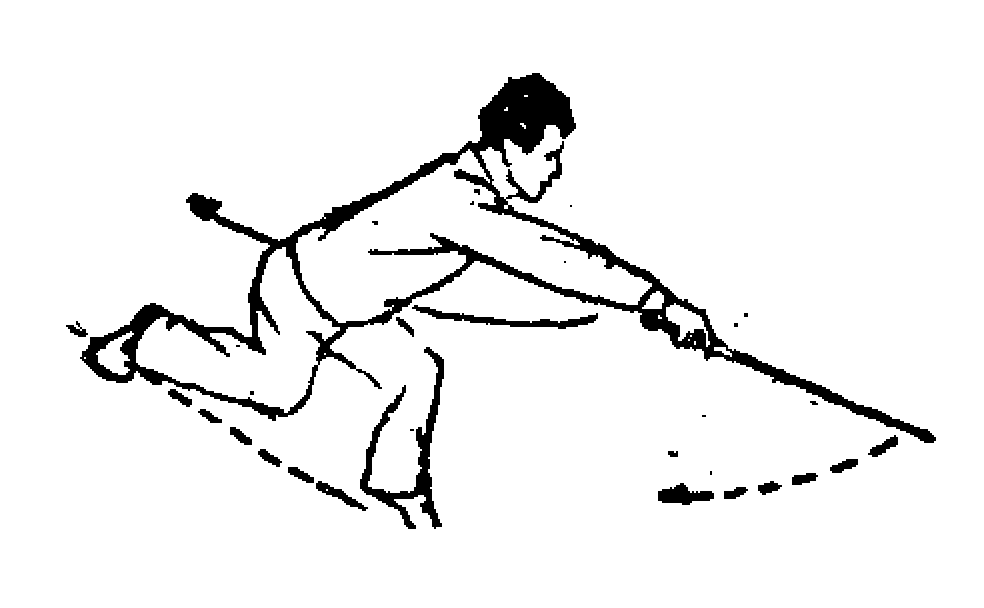
易犯错误：1. 撩剑时，剑身容易离身体过远、剑尖划地；2. 大起大落的动作，衔接不好；3. 斩剑时发不出力量。

纠正方法：1. 撩剑时，肩肘关节放松下沉；使右臂内侧贴右肋处运行，在剑尖快触及地面时，借挺胸、顶胯、提气与腕关节微上屈之势，顺带撩起；2. 由高势虚步，变为低势的玉环步时，不要硬性地强迫下蹲，而要借重心前移，撩剑到达力点后身体不能自立的瞬间，顺势而下；3. 斩剑的力量形式上在手臂，实质上主要靠气的吞吐和身体内在的力量。具体练法是：撩剑时气提至胸腔，斩剑时在身体重心下沉，腰部右拧的瞬间，气下沉催力发劲，通过肩肘下沉的动作，将力量传递于剑，显示剑拔弩张之势，而力量的发出是建立在胯沉、膝扣、脚蹬的基础上。演练时要反复研究、练习上述发劲的要领和特点。

上述一至三动作为一组，要一气呵成。

四、左玉环步刺剑（白虹吐信）

1. 两腿挺膝伸直站起，身体重心移向右腿，左脚在后以脚尖虚点地面成高虚步，身体右转，面向正南方；同时，右手变螺把握剑，直臂上举，剑刃上下直立，剑身水平，剑尖向左（正东方），手心朝向南方，位于头上方；左剑指伸肘直臂向身体左侧平指，指尖向上，与肩同高；眼向左侧平视；2. 紧接上动作，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖微内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成左势玉环步，身体左转，面向正东方；在上步的同时，右手持剑腕关节从上向下、向身里卷屈，右臂外旋，使剑在身体右侧从上向下弧形绕行，当与胸同高时，再屈肘向身里抄收，随玉环步的形成，剑贴身体右侧向前平


图 7

伸刺出，力达剑尖；左剑指随之屈肘回收，附于右手腕上，手心朝下，指尖斜向南方；眼看正前方。（图7）

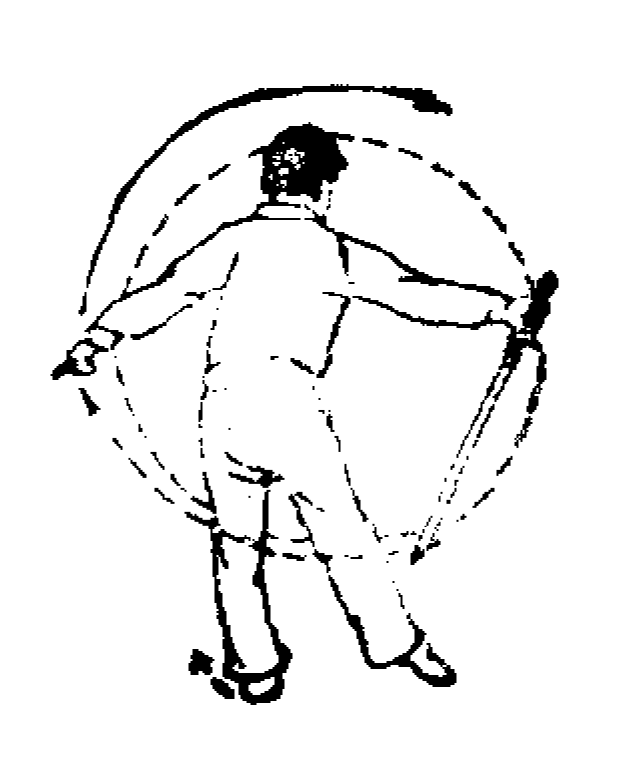
要求与要点：1. 高虚步举剑是一个过渡动作，不要停顿，要挺胸、收腹、背腰，左肩下沉，右肩拉伸，右肋部紧张；2. 右手剑弧形卷抄时，腕关节的内屈，右臂的移动及屈肘动作，要相继进行，密切配合，使刺剑做到外顺内合；刺剑与玉环步的形成要完整一体，沉实有力。

易犯错误：右手剑卷抄与臂、腰等动作不协调。

纠正方法：剑平举过头时，肩、腕关节要放松，先使剑尖微下落，而后腕关节向身里卷抄，至最大限度时，右臂外旋下落，再做屈肘动作，将剑卷于右腋下，此时身体右肋部略内含。当自我感觉剑、腕、臂、腰是按照先后顺序依次移动变化时，基本上是正确的。

五、翻身跳跃右玉环步洗剑（螳螂穿林）

1. 两腿直起，左脚向右脚后方撤步，全脚踏实，重心移向左腿，右脚在前以脚尖虚点地面；左剑指随左脚后撤从下向后直臂弧形摆动，拇指一侧朝下；右手变钳把握剑，臂内旋，屈肘提腕使剑尖斜向下；眼视剑尖；（图8—1）


图8—1

2. 继上动作，右手持剑沿左腿撤步方向从腿前用朝向虎口一侧的剑刃为力点向左、向上、向右弧形绕行，至身体右侧时变压把握剑，直臂再使剑尖向下，从右腿外侧向后、向上、向前划圆绕行抄挂；同时，身躯以两脚掌碾地为轴向右

转体，面向正南方．右腿在前全脚着地，左脚在后以脚掌外侧着地，两腿交叉略屈下蹲；左手剑指直臂向左、向上、向前弧形摆动，位于身体左侧，高与头平，屈腕使指尖朝上；眼视右手剑；（图8—2）3．紧接上动作，以两脚掌碾地为轴，身躯从左向后方转体270度，面向正西方，右脚踏实，挺膝支撑身体重量，左脚在身前屈膝提起，身躯前俯；左剑指向下，随转体向左、向上直臂移动环绕，位于头的前上方，拇指一侧向下；右手变螺把握剑向上，随转身之势向前、向下、向后弧形抄挂，置于右腿外侧，剑刃上下直立；眼看剑尖；（图8—3）4．上动不停，以右脚掌碾地为轴，身躯从左向后、向上翻转仰身；同时，左手剑指从上向左、向下直臂弧形移动，位于身体左侧，指尖向下；右手持剑向前、向上随身翻转继续向左绕行抄起；（图8—4）5．紧接上动作，身躯续继向左、向前下

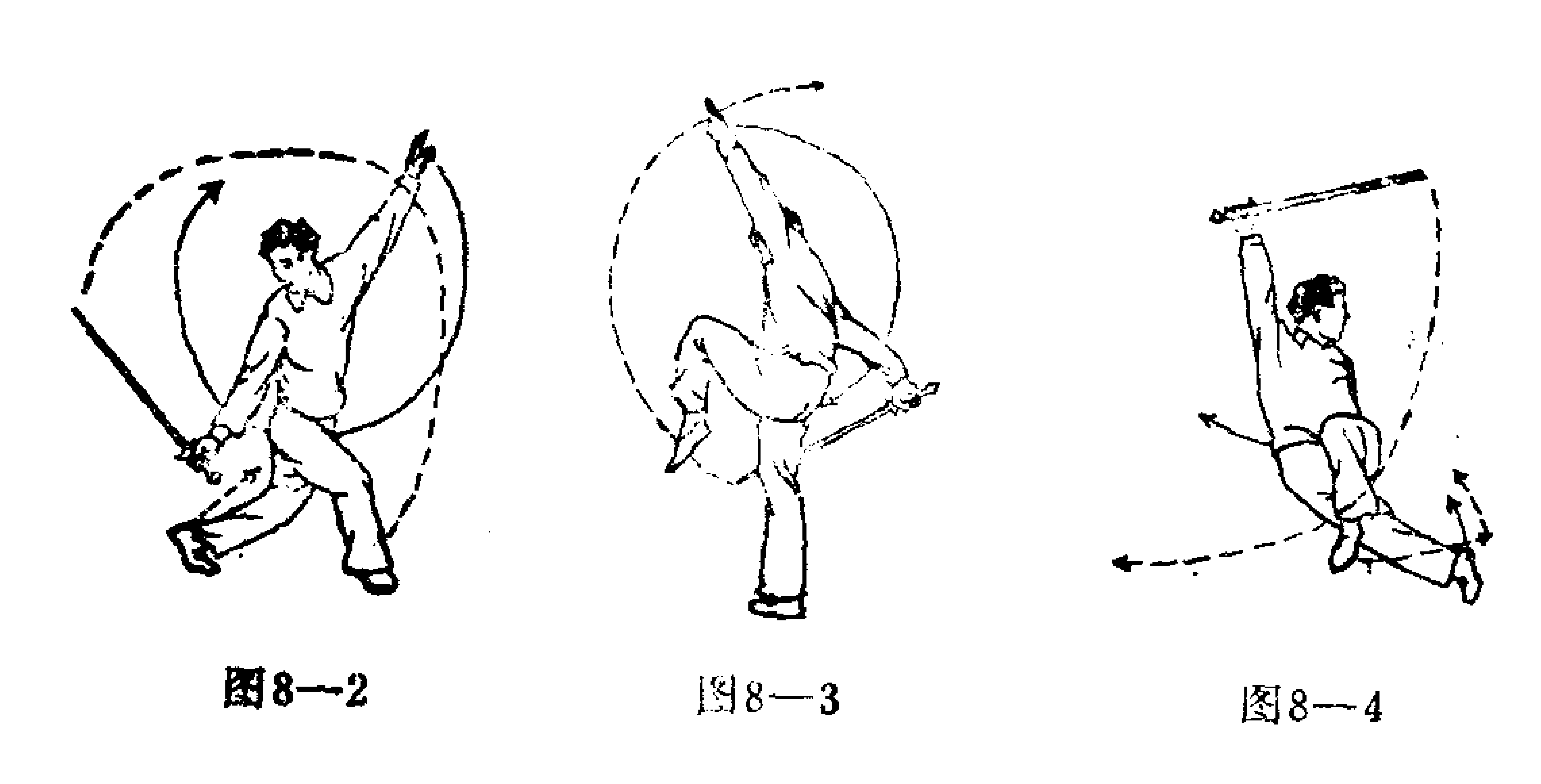


图8—2　　图8—3　　图8—4

方翻转，面向正北方，左脚顺势在身前右侧落步，全脚踏实，脚尖外展，略屈膝，上身向前倾俯；同时，右手持剑屈肘用朝向虎口一侧的剑刃向左，从左腿外侧向后抄挂，剑刃分上下；左手剑指直臂随翻身向左（西方）弧形绕行，拇指一侧向上；右脚向前屈膝提起，左脚蹬地助跳，身体腾空，在空中身躯继续

左转，面向正西方；右手持剑臂内旋，剑刃分左右，顺势向前（西方）洗出，臂伸直，手心朝下；左手剑指屈肘后收，附于右手腕处，手心朝下，指尖向右；眼看正前方；（图8—5）

6. 右脚先落地，全脚踏实，脚尖微内扣；左脚在右脚后方落地，以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右歇环步；右手剑和左手剑指的位置不变；目视正前方。（图8—6）

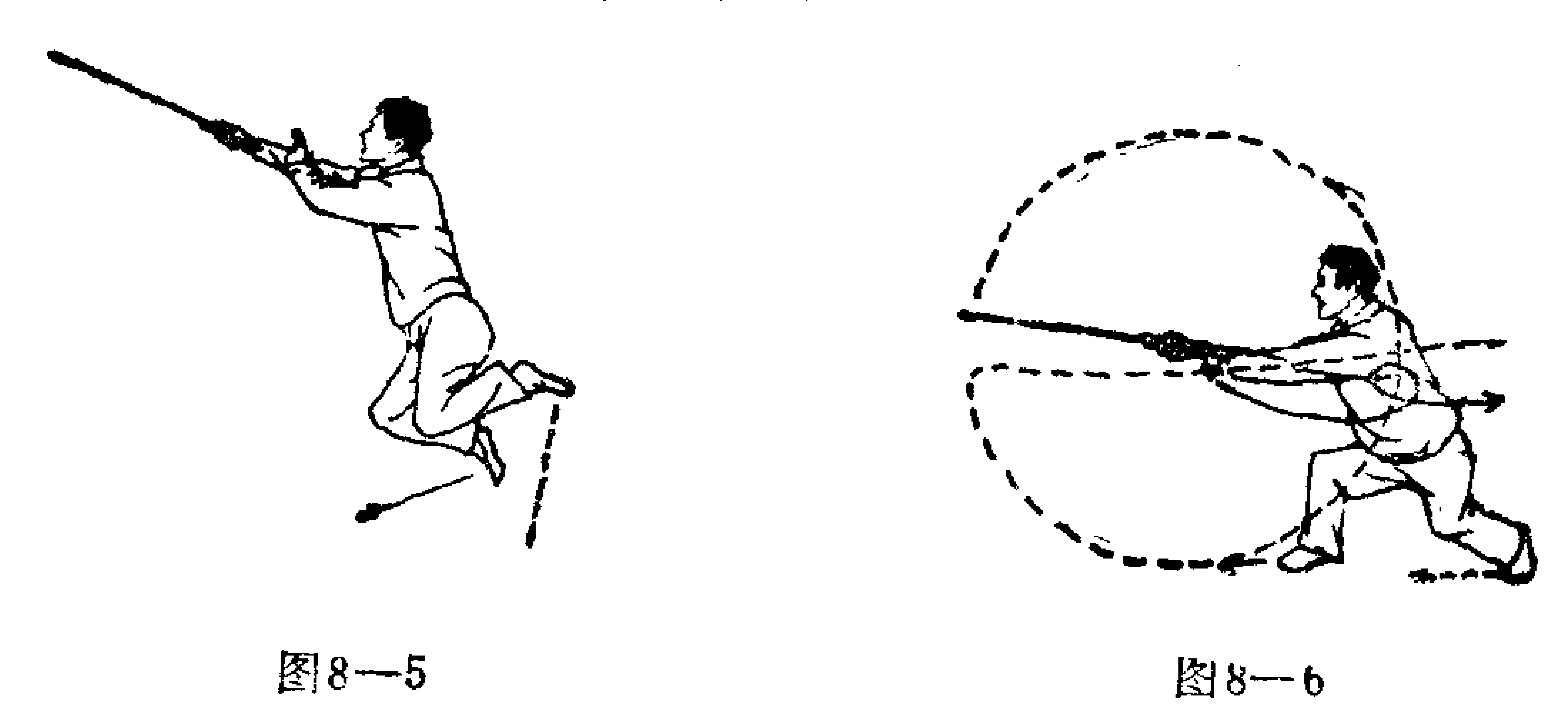


图8—5　　图8—6

要求与要点：1. 上述分解动作，实际上是一个左右直臂立圆挂剑、跳跃前刺的完整动作，要快速连续地进行，中间不要停顿；2. 左右挂剑时，剑身必须靠近身体绕行，剑尖贴地进行，似有燕子抄水之势，并与手腕的内屈和伸展密切配合，协调一致；3. 翻身要注意腰部向左突然扭转，同时挺胸、挺腹、身躯后仰；4. 起跳要高，在身体腾空的条件下完成洗剑动作，落地要轻，右脚要落在原先左脚踏跳的部位。

易犯错误：1. 挂剑与身体重心移动、腰部动作不协调；2. 腾空不高，落地较重，转身落地向外旋，即右脚落不到左脚原来的位置。

纠正方法：挂剑表面上看似乎是一个左右抡臂的动作，实际上是腕关节、手臂、腰关节等部位的高度协调合谐，三者要合而为一。纠正的方法，要着重在腰关节上下功夫，使

腰达到练剑所需要的"腰与蛇形"般的柔软和富有弹性，做挂剑动作时，必须做到起始于腰，即腰部先动，而后行剑，以腰带剑。依据这个要领，反复进行演练。身体要跃得高，需要将右腿的抬起和左腿助跳密切配合，并充分运用左腿屈膝、重心下沉所聚蓄的力量爆发而出，气上提至胸腔，至脚落地成玉环步时，气下沉至腹部。右脚回不到左脚的方位，主要是翻身转体时，轴心不在腰部，拧转不迅速所产生的离心力较大的缘故。

六、跳跃上挑点剑（蛰龙飞腾）

1．左脚跟落地，两腿缓缓直立站起，身体左转，面向正南方后，右脚向后退半步，直膝站立，左脚向右脚方向移步，以脚尖虚点地面；同时，右手变钳把握剑，以腕关节为轴转腕，使剑尖从前向下，在右臂内侧向后，向上立圆绕行剪腕花后，再变螺把握剑，臂外旋，手心朝上，剑刃分左右，随退步从右向前、向左、向后(身里)平行弧形移动抹剑，剑柄与肩同高，位于右肩前，剑尖向前；同时，左手剑指臂外旋，手心朝上，随抹剑从下向右上方弧形绕行，在胸前与右手剑交叉(左剑指在上)后，再向左下方斜指，回到原来位置；眼看剑尖；（图9—1）

图9—1

2．上动不停，左脚向北方侧移一步，前脚掌着地，右脚向左脚前方上步，脚尖外展，全脚踏实，两腿屈膝略下蹲，重心在两腿之间；右手持剑腕内屈，使剑身从右胸前贴身向左前方弧形平行移动穿出，至柄位于身体左肋处时，用朝向虎口一侧的剑刃为力点，向外旋臂屈腕，带动剑向右平崩击出，高与肩齐，手心朝上，臂略屈；左手剑指向上、向右绕行，屈肘收于右手腕上，手心朝下；眼看剑尖；（图9—2）

3. 上动不停，两腿屈膝，左右脚依次弧形上步行走，即左脚绕过右脚向前方上步，脚尖内扣；右脚向左脚前方弧形上步，脚尖外展；左脚再向右脚前方弧形上步，脚尖朝前，使身体朝向正东方；在左右脚上步的同时，右手持剑以腕关节为轴转腕，使剑尖在前从上向右、向下、向左、向上成锥形绞圈剑三圈，在左脚第二次向前上步全面着地之后，立即向右脚方向后撤并步，两腿并拢，屈膝半蹲；右手剑和左剑指在左脚上最后一步时，臂内旋，腕关节伸直，分别向身体左右两侧绕行划弧，经过腰际，随左脚并步向前平刺，剑刃上下直立，力达剑尖，臂伸直，高与胸平，左手剑指随刺剑向前移动，仍附于右手腕上，手心朝下，指尖斜向前方；眼平视前方；（图9—3）

4. 上动不停，两脚蹬地跳起，小腿屈膝后翻，身体腾空，身躯略后仰；同时，右手持剑用朝向虎口一侧的剑刃为力点，直臂上挑，当剑在头上部与右臂成一垂线时，变钳把握剑，屈腕向身体后方崩击，力达剑尖；左剑指随之向上、向左成弧形直臂摆动，位于身体左侧，与眉相平，手心朝向下方；眼视前方。（图9—4）

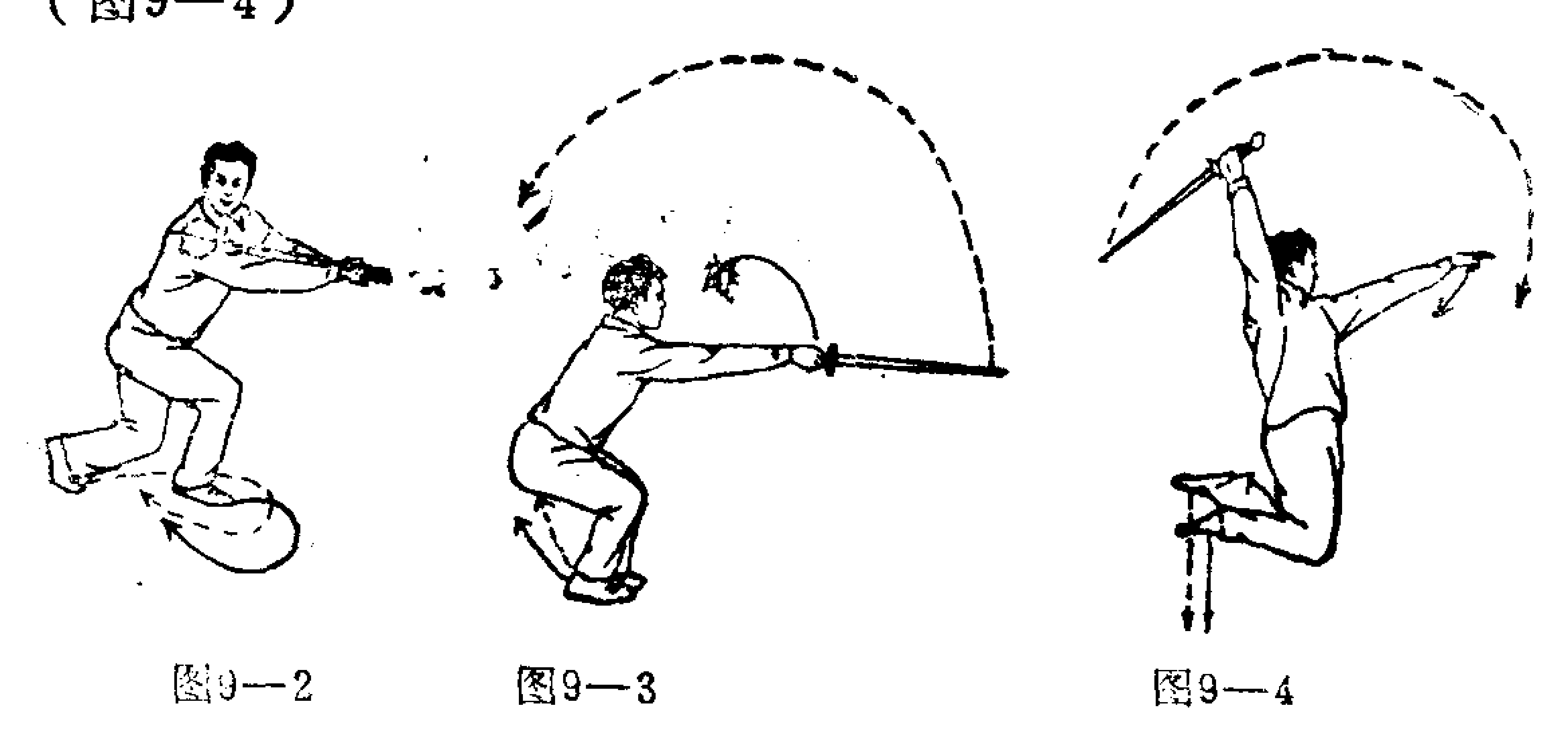


图9—2　　图9—3　　图9—4

要求与要点：1. 上述分解动作必须连贯紧凑迅速地进行，中间不要停顿；2. 抹剑后，要挺胸、收腹，身体微向右侧倾

俯，右肋紧张，肩关节下沉，肘部略高于肩；3. 弧行上步行走时，要平稳、沉实，身体重心不要忽高忽低，腰微向右拧转；4. 在空中要挺胸、挺腹，略向后弯腰，两脚并齐，尽量向后翻抬，力使脚跟着及臀部，纵跳要高，两臂伸直拉张，注意空中造型的优美。

易犯错误：弧形步行走时，身体起伏较大，左、右上步的幅度大小不一。

纠正方法：要会用“蓄气”的方法保持身体重心的沉稳，即右脚向前上步穿击剑时，将横隔膜下压，使气“沉”于腹腔向前行走；左脚里扣，右脚外摆，靠胯、膝、踝关节控制调节，步步相随的向前行走。

七、右玉环步上刺剑（举火烧天）

1. 两脚同时落地，并步屈膝下蹲；右手变螺把握剑，以反向虎口一侧剑身前端的剑刃或剑尖为力点，从后经上向前劈点，高与胸平，臂伸直；左手剑指屈肘附于右手腕上，手心朝下；眼看剑尖（同图9—3，唯提腕，剑尖略低）；2. 上动稍停，重心移至左腿，挺膝支撑站起，右腿屈膝在身前提起后，立即向前跨步落地，全脚踏实，脚尖微内扣；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右势玉环步，身体略向左转；在右腿屈膝前提时，右手持剑略屈肘后收，随玉环步的形成直臂向右侧上方刺出，力达剑尖，手心朝向左方；左剑指随即直臂向左侧下方，指尖向下；眼斜视前方。（图10）

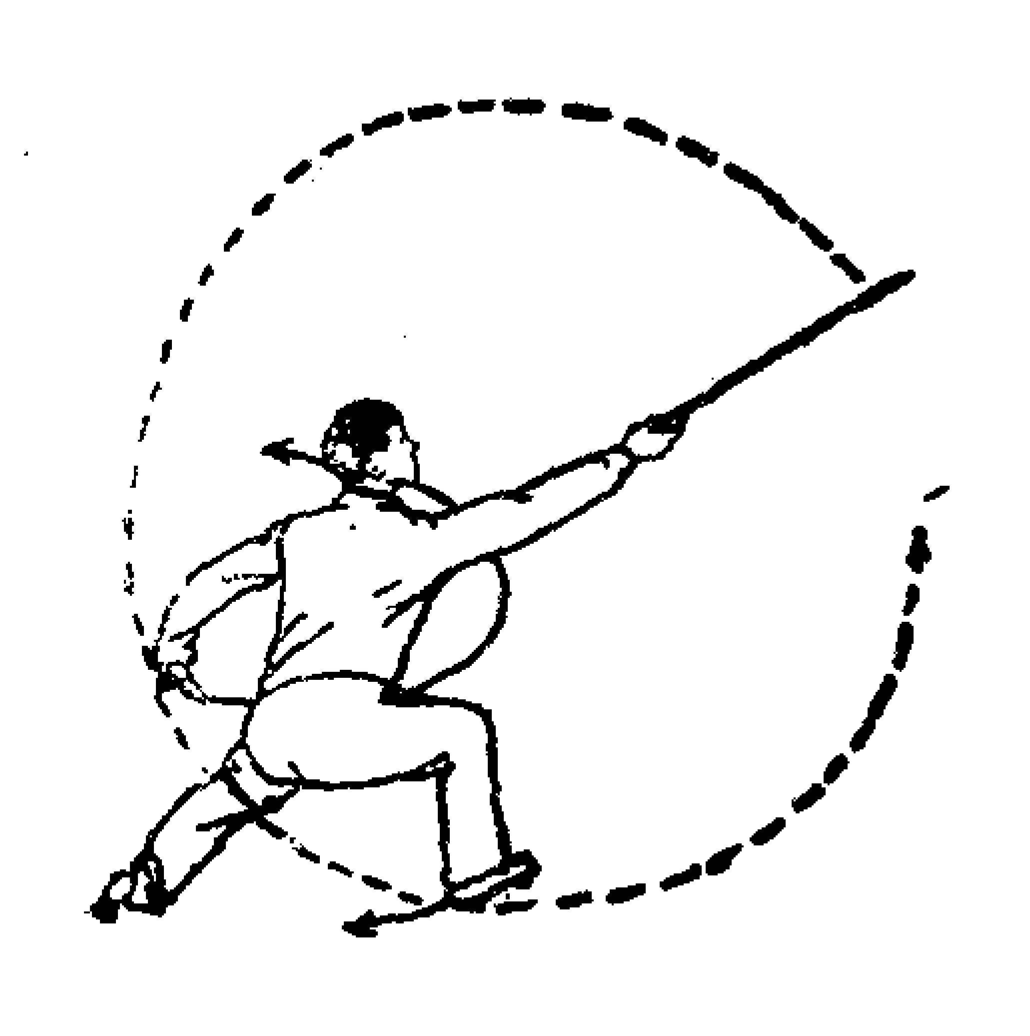


图10

要求与要点：1. 两脚落地时，要轻巧稳健，先以脚掌着地面，而

后全脚着地；2. 刺剑与玉环步的形成要密切配合，同时进行，刺剑要发寸劲，剑身、右臂与左手剑指在一条斜向的直线上。

易犯错误：刺剑无力或不能爆发寸劲。

纠正方法：刺剑要借用提膝收腹时所蓄集的力量，即提膝时通过含胸、收腹将气下沉腹部，刺剑时通过挺胸、转体、伸臂、吐气等一系列动作，将内在的力量由肩、肘、腕迅速传递至剑尖，做到以气摧力刺剑。

上述四至七动作为一组，要一气呵成。

八、扣腿斩剑（吴王试剑）

1. 左脚跟落地，右脚向左脚方向退半步，两腿微屈膝站起，重心移向左腿，身躯先向右拧转，而后再回到原来方位；同时，右手持剑臂内旋，以反向虎口一侧剑身前端的剑刃为力点，从上向后，在身体右侧向下、向前方边立圆绕行，边外旋臂撩剑，手心朝上；左手剑指随之从下向前摆动，臂伸直时，内旋屈肘向上绕行收至左耳旁，拇指一侧朝下，指尖向前；眼视前方；（图11—1）

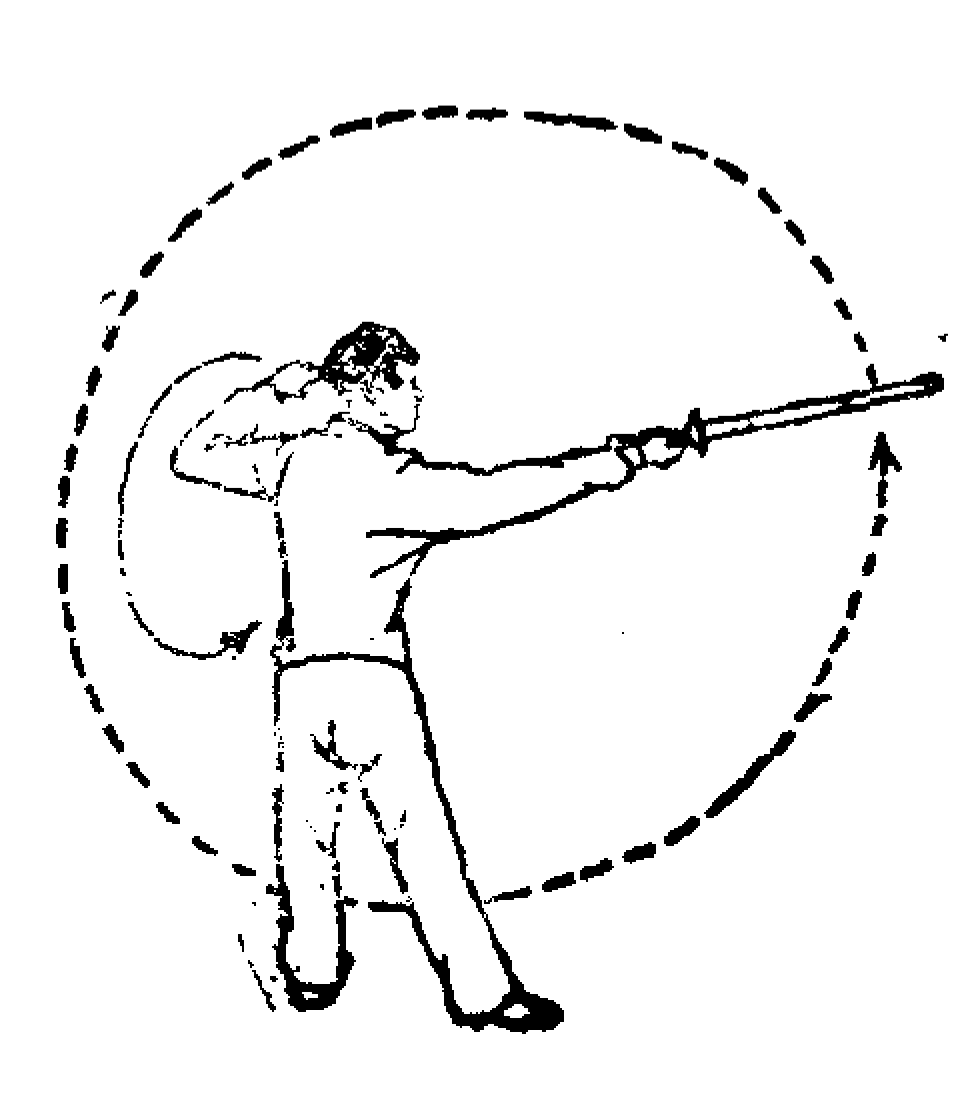


图11—1

2. 紧接上动作，重心前移至右腿，身躯先向左拧转，而后回到原来方位；与此同时，左手剑指直臂向后、向下弧形绕行，停于左腿外侧，手心朝向身里，指尖斜向下；右手变满把握剑，



图11—2

屈肘使剑向上，从身体左侧向后、向下、向前方边立圆绕行，边内旋臂反撩剑，眼视前方；（图11—2） 3．紧接上动作，当右手剑撩至身体正前方与耳同高时，屈肘将剑经右耳侧向后平带抽回，剑身水平，剑刃上下直立，手心朝向右方；左剑指随即从下向前直臂绕行，高与肩平，屈腕使指尖向上；在平带抽剑的同时，以右脚跟和左脚掌碾地为轴向右转体，面向正东方，右脚尖外展，左脚跟离地，两腿略屈膝交叉，而后，重心移向右腿，膝微屈支撑，左腿屈膝提起，左脚离开地面，用脚背向右腿后方勾扣贴靠在膝后部，身躯向左拧转、后仰，以身体右侧对正前方；与此同时，右手持剑臂外旋，使手心朝上，以反向虎口一侧的剑刃为力点，经右方直臂向前、向左横斩，高与颈平；左手剑指臂内旋，随之屈肘后收于左耳旁，拇指一侧朝下，指尖向前；眼斜视剑尖。（图11—3）

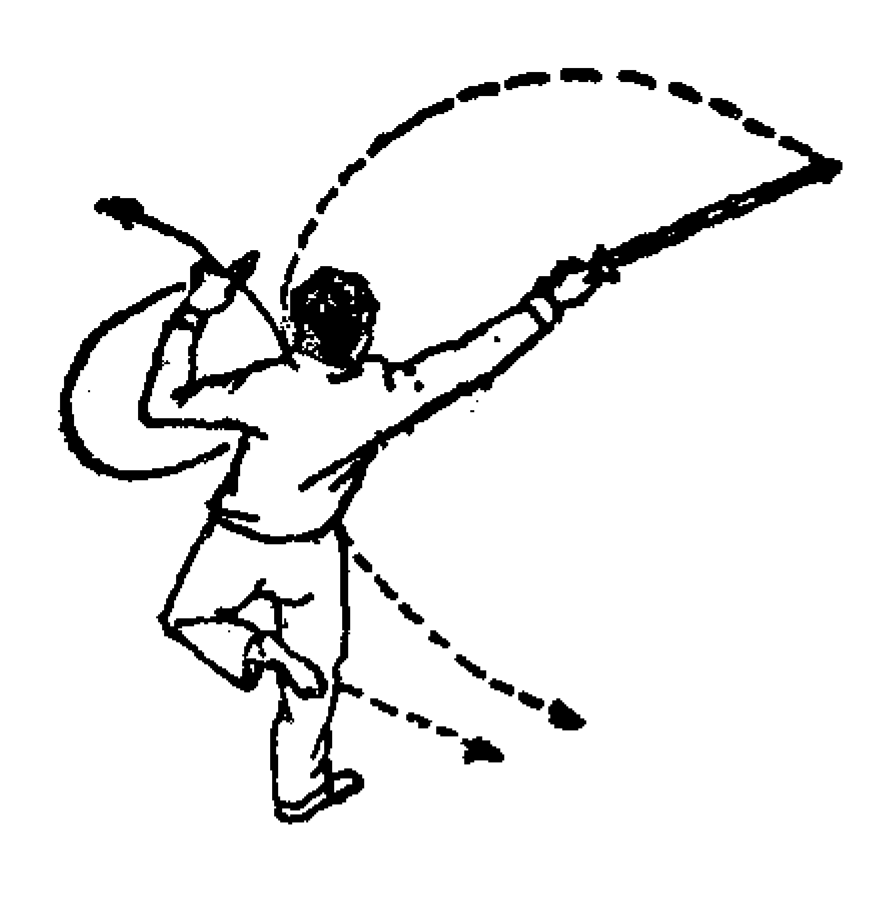


图11—3

要求与要点：1.上述分解动作实际上是一个连续的左右各划立圆的撩剑动作，要迅速进行，中间不要间断；2.在运动进行中右手剑、左剑指、重心移动与腰部的拧转要密切配合，协调一致，完整统一；3.左右撩剑时肩要沉，肘内裹，腕放松；扣腿斩剑要脆快，身躯尽量侧转后仰，胸和腹部前挺，抬头，左腿紧扣，膝外展，稳固站立。

易犯错误：左右撩剑剑身离身体太远，不能贴身进行，动作不协调。

纠正方法：撩剑从表面上看是剑的划弧运转动作，实际上它是与腰部的拧转结合在一起的，要做到以腰带剑。即在移动中拧腰转体的基础上行剑，不能以剑的动作来牵动腰部的拧转，

演练时，要反复体会这一动作要领。

九、交叉步反手下刺剑(海底捞月)

左脚从右腿后方向右侧插步，脚跟离开地面掀起，左腿挺膝伸直，右腿屈膝下蹲，两腿成交叉步，身躯略向左侧倾俯；与此同时，右手持剑随左脚后插、身躯左倾之势向上屈腕，臂内旋使剑尖从前向下、向右(东方)弧形移动至左脚处，直臂螺把反手下刺，拇指一侧朝下；左手剑指先向左平伸，当臂伸直时，向下屈肘经右肩前向上、再向左(西方)绕行，直臂冲出，手心斜朝上；眼斜视剑尖。(图12)



图12

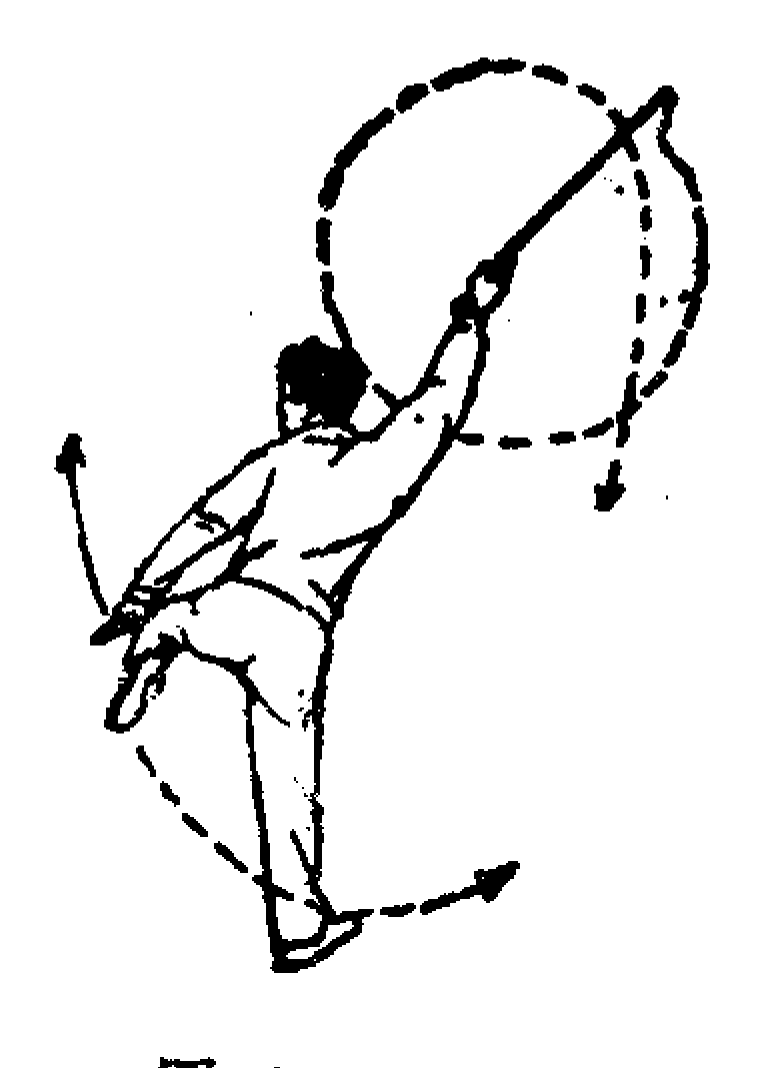
要求与要点：刺剑形成后，腰要拧，背要拔。左脚跟虽然离地但仍要有一股蹬踩的力量，左剑指与右手臂、剑身在一条斜向的直线上。

易犯错误：交叉步刺剑臀部上凸。

纠正方法：左腿后蹬的力量要发自腰部，只要拔背、塌腰、左肋部紧张、左腿充分伸直即可避免出现上述毛病。

十、左独立斜刺剑(大鹏展翅)

以两脚掌碾地为轴向左拧腰、翻身、转体360度，两腿交叉，屈膝下蹲相互叠致成歇步(左脚尖外展，全脚落地，右脚跟离开地面)后，右脚再向前(东方)上步，脚尖内扣，全脚踏实，挺膝支撑，左腿屈膝在身体左侧提起，左膝和左胯向里扣合，使小腿斜垂向左下方，脚面绷平成左势独立步，身躯略向右侧倾倒；在拧腰转体形成歇步时，左手剑指直臂向上、向左，屈肘向右胸前弧形移动，屈肘置于左腿外，手心朝下，右手变满把握剑，随转体向下屈腕，使剑尖向下，由右腿外侧向



右、向上，再从左臂外侧向左下方弧形绕行，剑尖斜向左侧上方，手心贴靠左手腕外侧；随独立势形成，右手持剑经胸前直臂向右侧上方斜刺，手心朝左；左手剑指直臂向左侧下方指出，手心向后，拇指一侧斜向下；眼平视正前方。（图13）

图13

要求与要点：1.上述动作实为一个转体360度挂剑一圈的旋转动作，要连贯紧凑，中间不要间断；2.翻身转体必须与拧腰动作相配合，要仰头，要向后弯腰，挂剑时要抡圆，使剑尽量贴近身体，并与剑指要协调一致；3.独立势要稳固站立，提膝要高，防止由于刺剑和剑指下伸而左右摇摆。定势后，两肩关节下沉拉张，剑与两臂在一斜向的直线上。

易犯错误：左腿屈膝提起后高不过腰；由于身躯右倾而突臀，破坏了造型的美观。

纠正方法：经常练习胯关节的活动，如压胯、吊胯、提胯等；独立步形成后，要牢记胯、膝内扣，不要外张，左肋部要内收弯曲，右肋部紧张拉开；经常做突然提膝站立，左腿屈膝向左侧上摆小腿和用腰部保持平衡的动作。

十一、并步点剑（童子拜佛）

1.左脚从右腿后方向右侧插步落地，脚跟离地抬起，两膝略屈；同时，右手变钳把握剑，臂微屈回收，以腕关节为轴从上向前、向下在右臂内侧向后、向上立圆绕行一周剪腕花，剑在身体右侧下落，剑尖斜向下方，高与胯平；左手剑指在身体左侧直臂向上弧形摆动；眼看剑尖；（图14—1）2.紧接上动作，以两脚掌碾地为轴，身躯从左向后转体180度，面向正东方，重心移至左

腿，右脚绕过左脚向其前方上步，全脚踏实，脚尖微里扣，左脚随之向右脚并步靠拢，两腿挺膝站立，身躯继续左转，面向东北方，上身略向前探；在转体的同时，左剑指继续向上，向前移动，高与胸平，指尖向上；右手持剑变螺把握剑，以反向虎口一侧剑身前端的剑刃为力点，由前向下，贴右腿外侧向后（西方）、向上、向前弧形移动，当剑尖与眉同高时，提腕吊剑使剑尖向下沉落啄击，力达剑尖；左手剑指屈肘回收附于右手腕内侧，手心朝右，指尖向上；眼看剑尖。（图14—2）



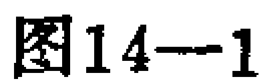


图14—1

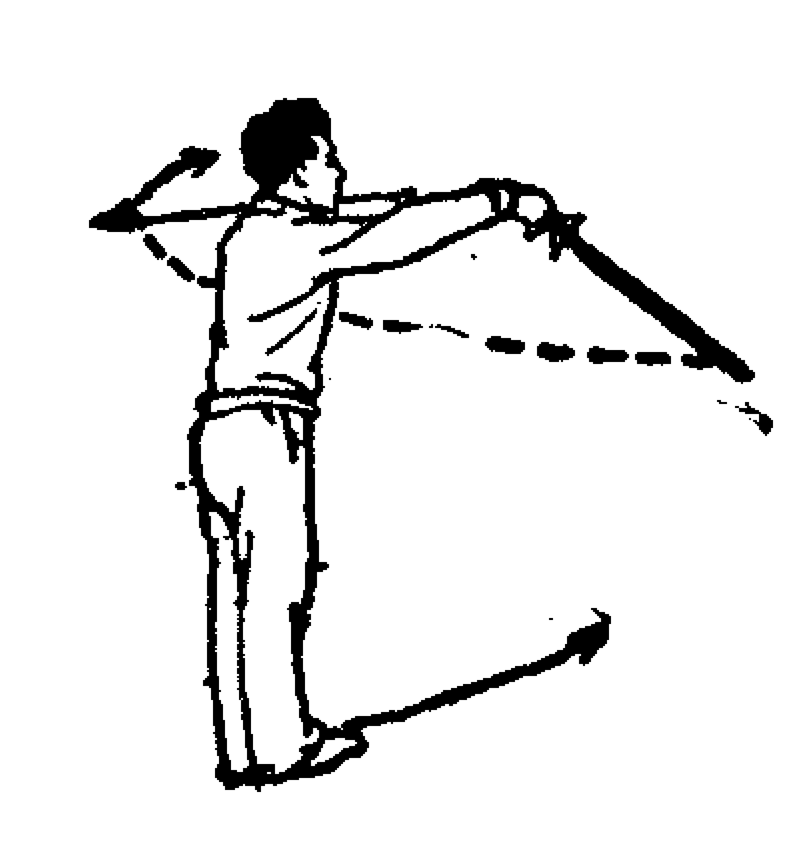


图14—2

要求与要点：撩剑要与插步、拧腰、左右上步等动作协调连贯，一气呵成；点剑时，挺胸、塌腰、肩肘下沉，并前顺。

易犯错误：点剑时，甩动前臂。

纠正方法：剑从上向下落时，肘关节伸直，肩肘下沉，运用腕关节内屈和剑尖下垂的力量点击。

十二、右玉环步架剑（白猿献果）

右脚向右侧横跨落步，全脚踏实，脚尖内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，身体微向右侧倾，面向正北方；右手持剑直腕变端把握剑，随跨步臂外旋使剑身水平，刃分左右，从前向左，经身前向右平抹带剑，至右胸前时，右手变螺把握剑，臂内旋向右侧上方抽剑，屈肘横架于额前，剑尖向左，剑刃上下垂立，手心朝向身体前（北）方；左手剑指先附于右手腕随剑运转，当剑后抽上架时，向身体左侧指

出，臂微屈，指尖斜向上；眼看左剑指。(图15)

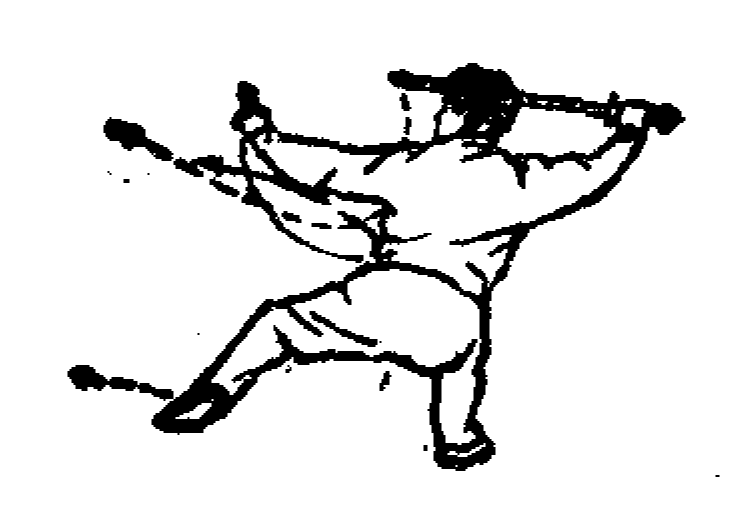


图15

要求与要点：抹剑先以剑身后端为力点，随抹动而逐渐移向前端，抹剑要有力，架剑形成后，步型沉稳，右肋拉张，左肋内收，两肩下沉。

易犯错误：抹剑不会用力，不是僵劲硬力，就是漂浮无力。

纠正方法：抹剑形式在手臂，实在腰部，意在心中，脚内心有一个平转抹拉的念头，剑向左抹时，左肋部内收，腰部后座，形成抹剑的初次动力，从左向右平抹时，除借用腰部突然爆发的右转力量外，还要与臂内旋的力量合二为一。此外，经常做一些从左(右)到右(左)水平抹剑的划圈动作。

上述八至十二动作为一组，要一气呵成。

第二段

十三、左弓步刺剑(弩箭穿心)

身躯站起，两腿挺膝伸直，身体左转，面向正西方后，左脚向前进步，全脚踏实，脚尖微内扣，屈膝前弓，右腿后蹬伸直成左弓步；同时，右手持剑先屈臂向内屈腕卷抄，回收至右肋处，使剑刃左右平行，随弓步形成顺势臂内旋，向前平伸直刺，臂伸直；左手剑指先向下屈肘回收至左腰侧，随剑前刺向前伸出，附于右手腕上，手心朝下；眼视剑尖。(图16)

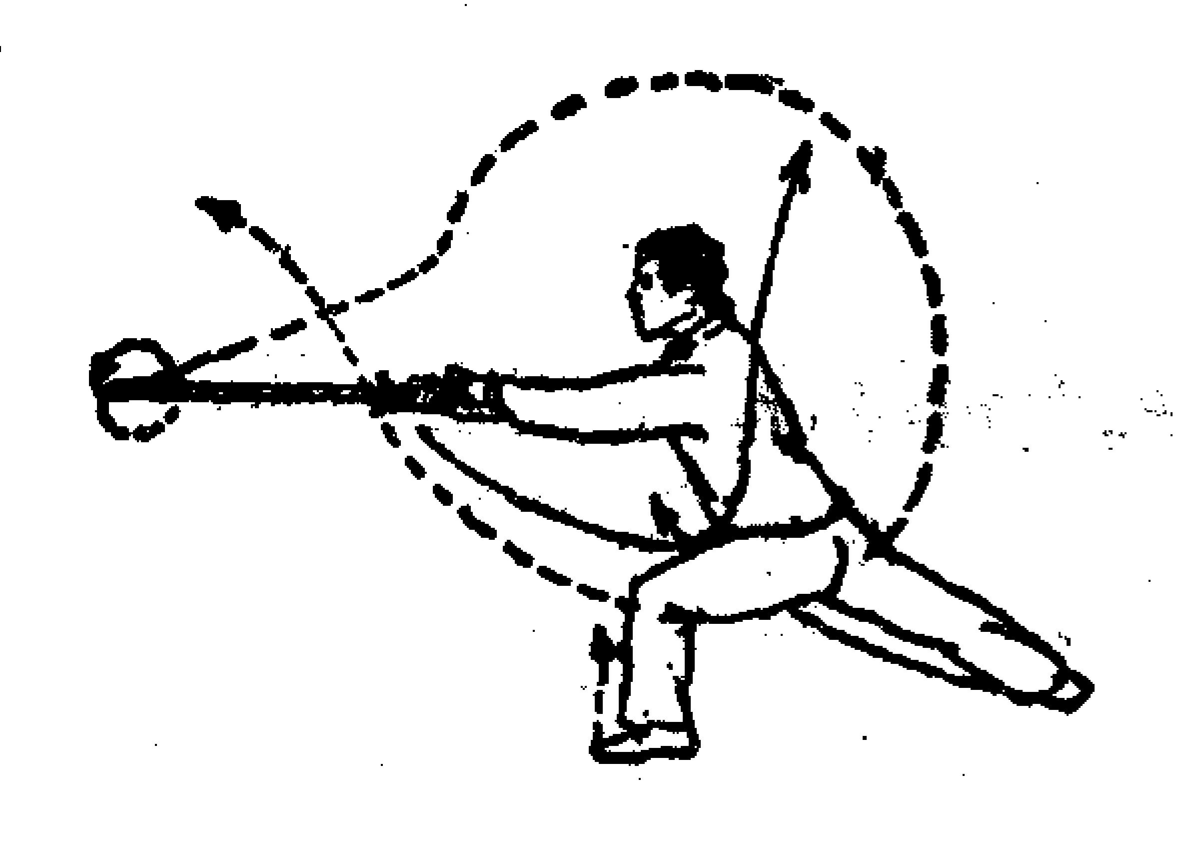


图16

要求与要点：身体站起卷抄剑的动作是个过渡动作，不要停顿，抄剑后迅速向前刺出，剑身平直，刺剑要借用右腿后蹬的力量。弓步形成后，要挺胸、塌腰、直背、沉胯，右肩前顺。

易犯错误：卷抄剑动作不协调，弓步刺剑劲力不足，出现突臀、拔跟等毛病。

纠正方法：卷抄剑要将屈臂、屈腕的动作，与含胸、收腹结合在一起同时进行。只用手臂卷抄就会出现剑动腰不动的毛病；防止拔跟的方法，主要加强踝关节灵活性及左、右弓步相互转换的练习。

十四、跳跃转体高虚步点剑(蜻蜓点水)

1.右手持剑以腕关节为轴向左、向上、向右绞剑，随臂内旋屈肘提起，剑柄经头前向身后弧形绕行，剑刃上下直立；左手剑指经左腿外侧向左上方弧形摆动；与此同时，身躯站起左腿挺膝支撑站立，右脚向前、向上屈膝提起，左脚蹬地助跳离开地面，身体悬空，在空中身躯从左向右转体180度，右手持剑随跳跃转体继续向下，由右腿外侧向前(西方)、向上直臂弧形抡劈；左手剑指随转体继续向上、向后(东方)绕行；(同图9—4)2.右脚先落地，左脚在右脚后方落地，全脚踏实，挺膝支撑站立，右脚再向左脚后方撤步，以脚尖虚点地面成高虚步，身躯前探，面向正东方；右手持剑在右脚落地的同时，继续向前绕行，随高虚步的形成提腕点剑，手心向左；左手剑指向下、经左、向上绕行，屈肘收于左额上方，手心朝外，拇指一侧朝下；眼视剑尖。(图17)

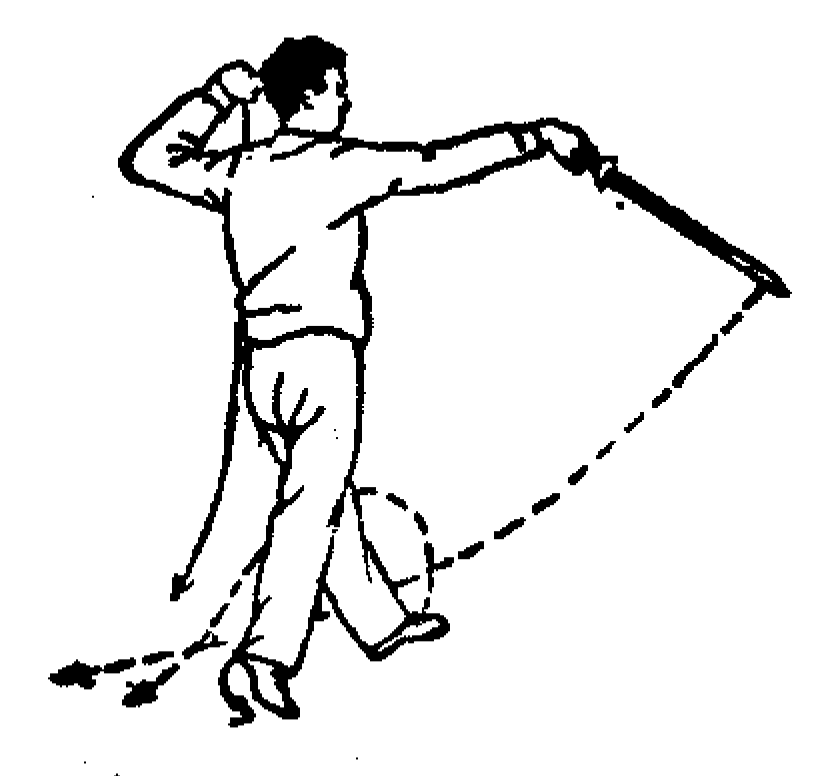


图17

要求与要点：1.跳跃劈点剑时，剑

紧贴身体进行，剑的运行路线须圆须正；跳跃转体时不能阻碍或影响剑的运行；腾空要高，落地要轻稳，劈剑与点剑之间要过渡衔接好；2.剑身和剑指的运行、身躯的旋转、步的起跳落地动作必须做到三者合一、协调和谐；3.高虚步定势后，要挺胸、塌腰、直背，上身尽量向前倾探，右肩前顺，左肋外张，左肩下沉。

易犯错误：该动作是一个剑指、剑身、左右步、身躯等多部位相互配合又不对称的全身运动，一般不易做到"一枝动百枝随"，而出现不协调的毛病。

纠正方法：先做分解动作的练习，增加每一个分解动作的协调性，而后用慢动作系统地做完跳跃高虚步点剑，熟练后过渡到按要求进行正常练习。

十五、高虚步斩剑(横断天山)

1.右脚跟外展落地，屈膝下蹲，向左转体约90度，面向北方，左腿屈膝提起后，向身体左侧直膝平仆，全脚掌落地，脚尖略内扣成左仆步；左手剑指臂外旋，以拇指一侧朝上顺左腿仆出向左直伸；右手持剑向下屈腕，臂内旋，随左手剑指贴地向左穿出，剑刃上下直立，力达剑尖，手心朝向身里；眼看剑尖；(图18—1)2.左腿前弓，右腿后蹬，重心逐渐移向左腿，挺膝支撑站立，右脚离开地面屈膝在身前提起，膝、胯内扣里合，脚面绷平，腰略向右侧拧弯，面向正西方后随即以左脚掌碾地为轴从右向后转体270度，面向正南方，左腿屈膝全蹲，右腿向右侧伸直平仆，全脚掌落地，脚尖微内扣成右仆步；右手持剑随重心移向左腿继续向左、向上挂抄，在向后转体时，屈肘向外旋臂，随右

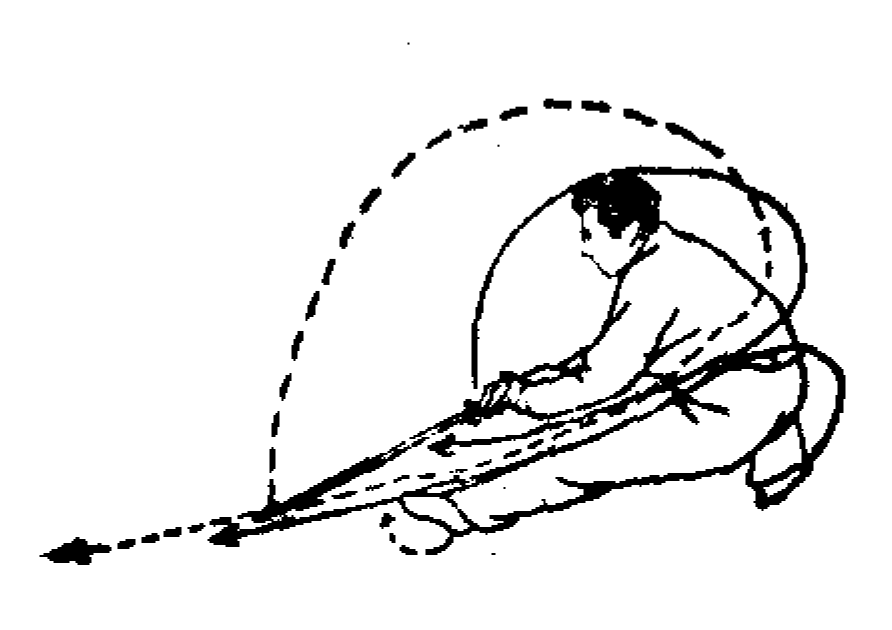


图18—1

腿平仆继续向上、向下、向右穿出，剑刃上下直立，力达剑尖，手心朝向身前(南方)；左手剑指在右手剑之后沿剑运行路线移动绕行，位于右肘内侧，拇指一侧朝上，指尖向右，手心朝向身里；眼视剑尖(图18—2)；3.紧接上动作，以两脚跟碾地为轴向右转体90度，面向正西方，右腿屈膝前弓，左脚尖微内扣，左腿挺膝伸直成右弓步后，以两脚跟碾地为轴使身躯从左向后转体180度，左脚尖略外展，左腿屈膝前弓，右脚尖略内扣，右腿挺膝伸直成左弓步；在形成右弓步时，右手持剑向前平伸直刺，力达剑尖，臂伸直，高与胸齐，左手剑指顺势前移，附于右手腕内侧；在形成左弓步时，右手持剑屈腕使剑尖向上、向左弧形绕行；左手剑指随转体向向上、向左弧形摆动，与胸相平时，屈肘经腹前收至右耳侧；眼视剑尖；(图18—3)

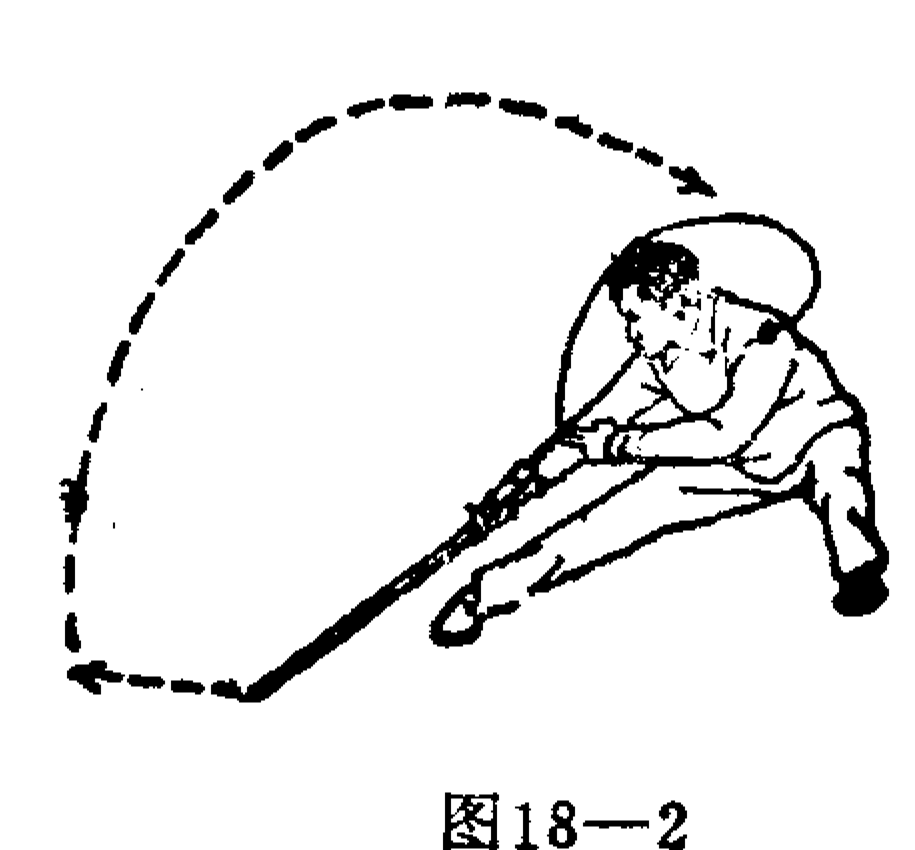

图18—2


图18—3

4.上动不停，左腿屈膝全蹲，身体右转成右仆步；同时，右手持剑臂内旋，屈肘向下顺右腿方向向右穿出，臂伸直，手心反朝身后，力达剑尖；左手剑指屈肘向下绕行，随仆步穿剑经左胸前向左上方直臂伸出，指尖向左，拇指一侧朝上，高过头顶；眼看剑尖；5.上动不停，右腿屈膝前弓后挺膝伸直支撑站立，脚尖稍外展，左腿后蹬，左脚顺势向右脚方向跟进半步，以脚尖虚点地面成左势高虚步，身躯略左转并向前倾探；右手

持剑随重心右移，继续向前穿出，与腰同高时，以腕关节为轴



图18—4

由里向上、向外转腕旋臂，随高虚步形成，以反向虎口一侧剑刃的前端为力点，向左横劈斩剑，剑刃左右平行，手心朝上，高与颈平；左手剑指臂内旋，屈肘收于左肩内侧，拇指一侧朝下；眼看剑身。(图18—4)

要求与要点：1.上述分解动作是一个左、右仆步穿剑的动作，要连续、紧凑地完成；2.穿挂剑时，剑贴身体和腿部进行，并与左右转体、身躯起落、左剑指的运行密切配合，协调一致；高虚步斩剑要挺胸、直腰，右肩前顺，右肋部拉张。

易犯错误：步型转换的方法不对，斩剑时甩动右臂。

纠正方法：武术运动中步型之间的相互转换有其一定的规律，步法不能随便的移动，一般由相对小跨度的步型转变成相对大跨度的步型(如由马步转成弓步等)，是以一只脚的脚跟和另一只脚的脚掌碾地为轴转动而成；同跨度步型之间的转换(如仆步转弓步等)均以两脚跟碾地为轴转动而成。但转动时要做到气势下沉，不漂不浮。该动作中的斩剑主要运用腕关节翻转后的抖腕劲向左横斩。平时经常练习由屈腕到直腕间抖腕发劲的练习。

上述十三至十五动作为一组，要一气呵成。

十六、右玉环步反点剑(金鸡啄食)

1.右手持剑先从前向左、向后平行弧形移动抹剑抽回，剑柄位于右胸前，剑尖斜向左前方；左手剑指从剑身上方向前直臂伸出，拇指一侧朝上，指尖向前；左脚向前上步，全脚踏实，脚尖微内扣，右脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈

膝下蹲成左玉环步；右手持剑臂内旋，随玉环步的形成以剑尖为力点，向前平洗剑，臂伸直，高与胸平，手心朝下；左手剑指屈肘后收附于右手腕上，手心朝下；眼看剑尖(同图7，唯方向相反)；2.上动不停，右脚向前上步，全脚着地，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地、两腿屈膝下蹲成右玉环步；与此同时，右手持剑以腕关节为轴，屈肘转腕使剑尖从前向下，在右臂内侧向上绕行一圈剪腕花，当剑再向前绕行时，臂外旋，剑刃上下直立，以剑尖为力点，由上向下啄击点剑，高与头平，手心朝上；左手剑指随之向下、向左、向上绕行，屈肘架于头上方，指尖向前，拇指一侧朝下；眼斜视剑尖。(图19)

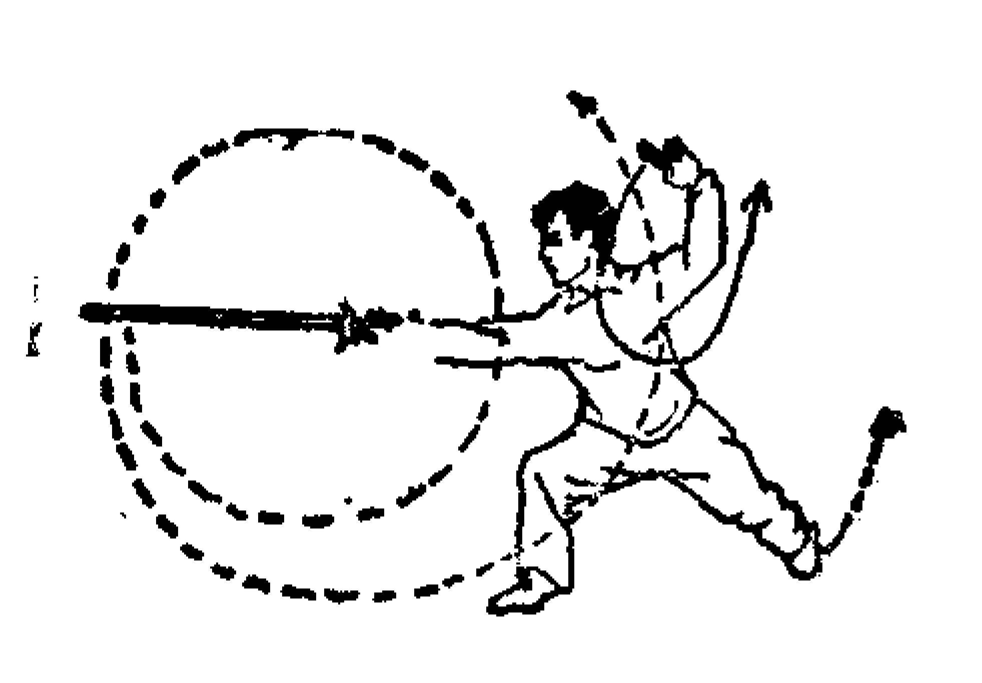


图19

要求与要点：1.左玉环步洗剑要充分借用含胸、收腹、身体重心后座所蓄集的力量爆发而出，要快，要脆，要有力，并与玉环步的形成完整一体；2.反点剑主要靠手腕的抖劲，肩下沉，肘向内反裹，腰微向左拧。

易犯错误：洗剑幅度过大，与玉环步配合不好；反点剑甩臂、挺腹。

纠正方法：洗剑主要运用臂内旋、伸肘抖腕瞬间发劲；左脚落地与剑前洗同时进行，胯关节内夹扣收，使右脚向左脚方向滑拖，右后臂只向前伸直，不能向右摆动；反点剑是借用剪腕花所产生的惯性，靠腕关节点击，前臂与肘、肩关节几乎不动，胯关节下沉，但不得拧转。

十七、翻身右玉环步劈剑（怪蟒翻身）

1. 以右脚跟和左脚掌碾地为轴，身躯从左向后转体180度，面向正东方，右脚全脚踏实，屈膝支撑，左脚离地直腿向

身前踢摆举起，脚面绷平，身躯随之挺胸向后仰倒；在转体的同时，右手持剑臂内旋，以腕关节为轴转腕，使剑尖向下，在右臂内侧向上、向前呈立园绕行一圈剪腕花后向下，经右腿外侧向前、向上以反向虎口一侧的剑刃为力点直臂撩起，剑尖向上；左剑指从上经胸前向下、向左、向上绕行，与右手剑平行时，向身体左侧弧行摆动，高与胸平，指尖向左，手心朝上；眼仰视剑尖；（图20）

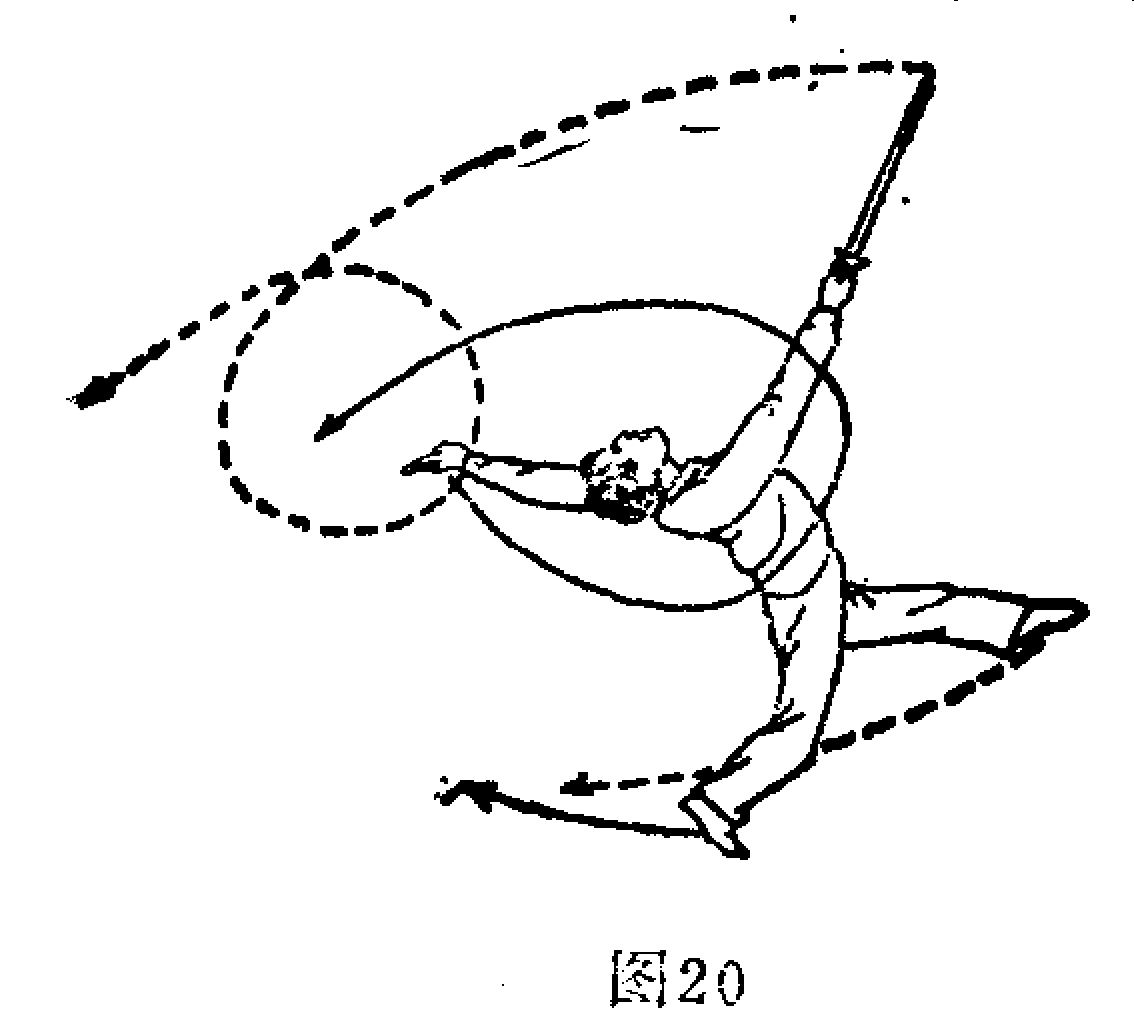


图20

2．上动稍停，以右脚掌碾地为轴，身躯从左向后翻转，左脚向正西方落步，全脚踏实，脚尖外展，右脚向左脚前方跨步落地，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；在翻身时，右手持剑向前（西方）移动，随玉环步形成变钳把握剑，以腕关节为轴转腕，使剑尖向下，从右臂外侧向后、向上、向前立圆绕行一圈剪腕花，再变螺把握剑，以反向虎口一侧的剑刃前端为力点向前劈击，臂微屈，剑刃上下直立，高与胸平；左手剑指经身体左侧、向上、向前弧形绕行，附于右手腕处，手心朝向右下方，指尖向上；眼视前方（同图8—6唯右手拇指一侧朝上，剑刃上下垂立）。

要求与要点：1．摆腿、仰身、撩剑要在同一时间内一起完成；腿要高过胯部，挺膝伸直；仰身要使上身处于水平状态；撩剑使剑身与手臂成一垂线；右腿支撑站稳；2．翻转时，要以腰为轴，拧腰、转体带动剑身和剑指的运行，防止先行剑或以剑来牵引身体的拧转；3．剪腕花时把法的变换要快，身体略向后仰，为下一个动作——劈点剑创造条件和聚蓄力量，

劈剑与玉环步要协调合谐，动作整齐，剑步合一。

易犯错误：该动作难度较大，比较难掌握，初练时易犯的错误，是支撑不稳，翻身与剑身、剑指等动作不协调。

纠正方法：举腿仰身时，胯关节向上顶，不要坐臀、收腹，左脚要高于头部，借以保持身体平衡；剑从下向上撩起后翻身时，右手剑和左手剑指不要摆动，完全靠腰的拧动翻转，带动剑身和剑指的运行。初练者要在请人保护下进行，即保护者用手托住腰部做平衡翻转动作。

十八、腾空箭弹挑剑（白猿偷桃）

身体重心移向右腿，屈膝支撑，左脚离地在身前屈膝提起，右脚蹬地跳起，身体腾空，在空中，右腿挺膝向前弹踢，脚面绷平；在左腿屈膝前提时，右手变钳把握剑，以腕关节为轴转腕，使剑向上，在右臂内侧向后、向下、向前立圆绕行一圈撩腕花，在右腿前弹时，右手变螺把握剑，以朝向虎口一侧剑刃前端为力点，向上掀起挑剑，臂伸直，剑尖向上；左手剑指随之向下、向身体左侧弧形绕行，侧平举，指尖向左，手心朝下；眼视正前方。（图21）



图21

要求与要点：1. 箭弹、左腿屈膝提起、挑剑与左剑指动作是在身体腾空的瞬间同时完成；2. 在空中左腿尽量上提抬高，小腿垂向地面，右脚高与胯平，剑身与右手臂在一条垂线上，左手臂水平，肩下沉，挺胸、背腰，空中造型要美观大方。

易犯错误：左腿屈膝收不回，拱背冒腰或身体后仰。

纠正方法：左腿屈膝向前提起，要快速、敏捷、有力，并与右脚踏地助跳密切配合，在空中收腹，提气。要做好该动

作，除要加强爆发力、弹跳等身体基本素质训练外，还应加强腹肌力量的训练。

十九、左虚步斜刺剑（白鹤亮翅）

1. 左脚先落地，全脚踏实，膝稍屈，右脚在左脚前落步，以脚尖虚点地面；与此同时，右手变钳把握剑，臂内旋，剑尖向前垂落，当剑身水平时，以腕关节为轴转腕，使剑在头顶上部从前向左、向后、向右、向前平圆绕行一圈；左手剑指随之从左向身前平行摆动；眼视剑运行；（图22—1）2. 右脚略向前上步，全脚落地，脚尖内扣，屈膝半蹲，身躯左转90度，面向正南方，左脚向身体正前方上步，以脚尖虚点地面成左虚步；在右脚移动时，右手变螺把握剑，屈肘向身体右侧弧形卷抄移动，收于右腰侧，手心朝上，剑尖斜向前上方；左手剑指随之向身体左侧弧形移动，收于左腰侧，手心朝下；在左虚步形成时，右手持剑直臂向上刺出，剑尖向上；左手剑指向身体左侧伸出，臂微屈，高与胯平，手心朝下，指尖斜向前；眼平视正前方。（图22—2）

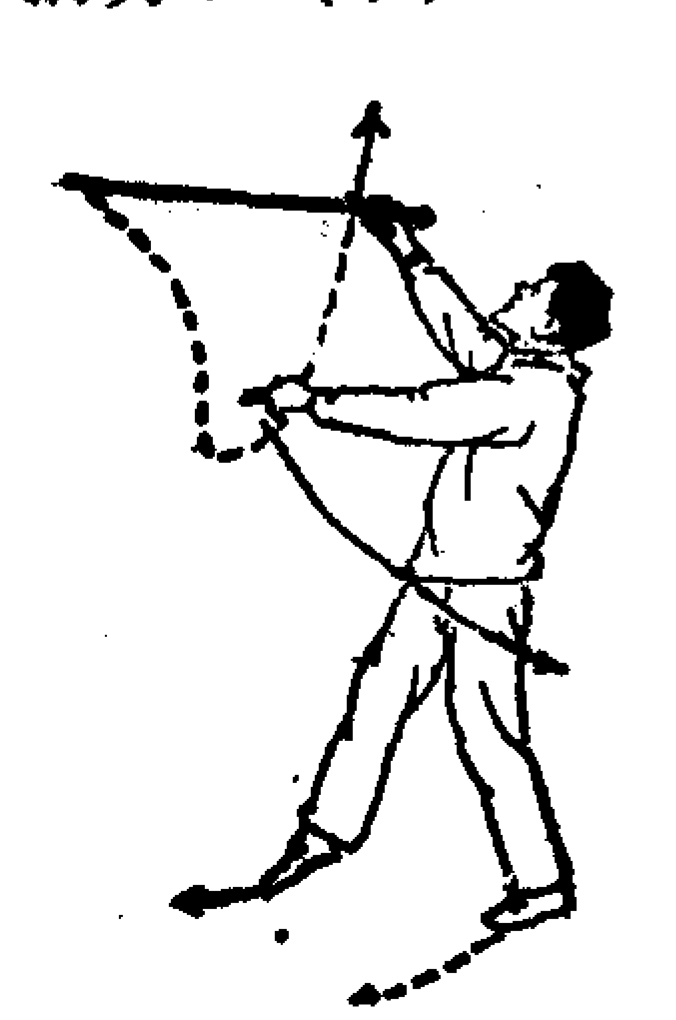


图22—1

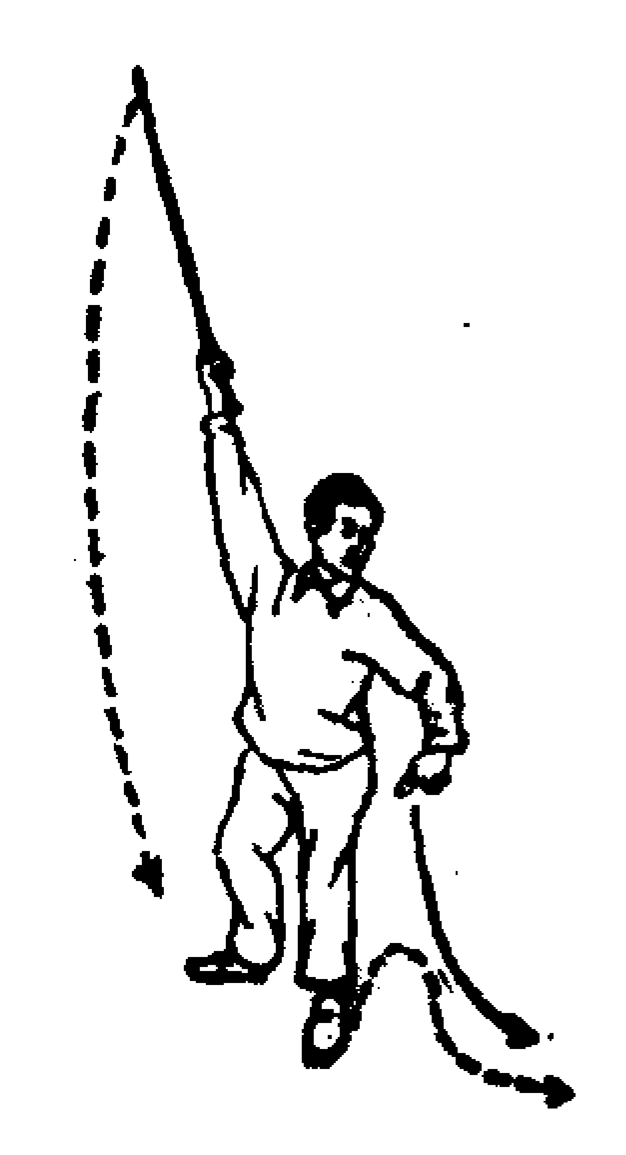


图22—2

要求与要点：

1. 云剑要快速、抡平、抡圆，云剑后随即做卷抄剑的动作，中间衔接要紧凑，连成一个完整的动作；2. 虚步刺剑时，重心全在右腿，左脚只是虚点，虚实必须分明，要挺胸、直背、塌腰，防止缩胸和突臀，左肩下沉，右肩拉张。

易犯错误：云剑时转动肘关节。

纠正方法：云剑时，右臂要充分伸直，保持垂直状态，

全用腕关节转动。

上述十六至十九动作为一组，要一气呵成。

第 三 段

二十、右玉环步斜劈剑（螳螂捕蝉）

1．右腿先挺膝站起支撑，左腿屈膝在身前提起后，右

屈膝全蹲，左脚贴地随左腿向左侧平仆伸直成左势仆步，腰

随之向左拧转，上身向左脚处探倾；右手持剑臂内旋，屈腕

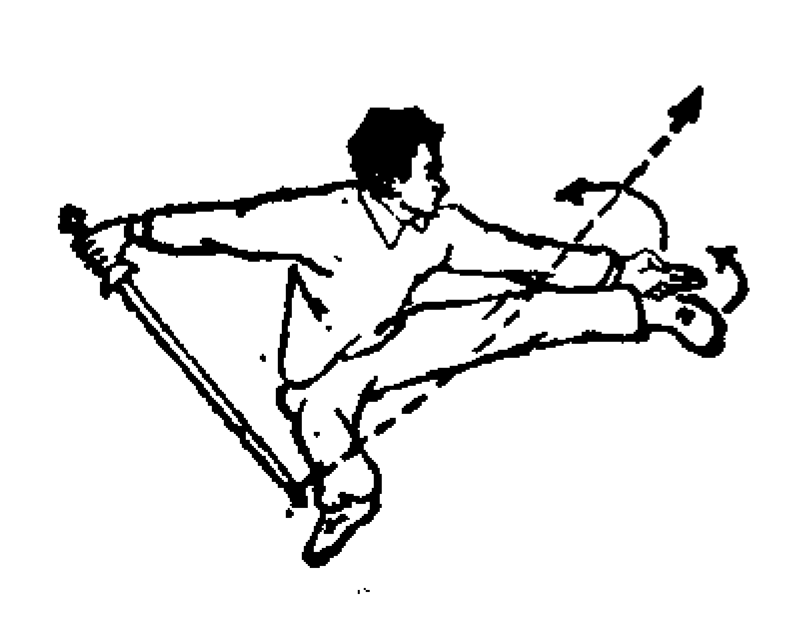


图23—1

剑垂立于身体右侧，剑尖向下；左手

指趁拧腰转身之际向下、向左脚处

出，臂伸直，拇指一侧向上，指尖向

（东方）；眼看左剑指；（图23—1

2.上动不停，右脚尖略外展，左腿屈

前弓，身体重心向前移动，右脚尖略

扣，右腿挺膝蹬直成左弓步；与此同时，身躯向左转，面向

东方，右手变螺把握剑，向前平刺，高与胸平，臂伸直，剑

上下垂立；左剑指屈肘回收，附于右手腕上，手心朝右，指

向上；眼平视正前方（同图16，唯方向相反）；3．紧接上

作，左腿挺膝站起，右脚向左脚内侧上步，脚尖虚点地面；

时，右手持剑直臂上举提剑，当剑与右手臂垂直地面时，右

向前跨步落地，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内

着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步，身躯略向左转、

探；右手持剑随玉环步形成，以反向虎口一侧的剑刃前端为

点，向左前下方斜劈，剑尖向前，与腰同高，手心斜向左上方

左手剑指随之向下、向后、向上弧形回环一圈，当玉环步

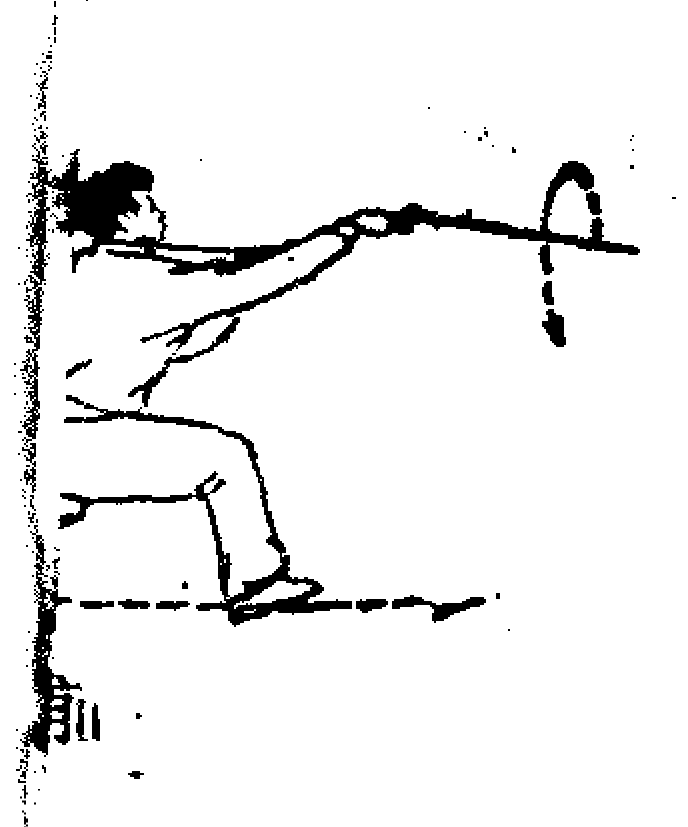


图23—2

剑定势后，屈肘收于右肘内侧，手心向右，指尖斜向右上方；眼看剑尖。（图23—2）

要求与要点：1.上述分解动作必须连续紧凑地进行，使之成为一个整体，中间的穿剑、刺剑、提剑、劈剑都不能间歇停顿；2.仆步左腿要尽量压低，两脚外撇和拔跟，身向前倾探，但要防止臀部凸起；弓步是个过渡动作，不要停顿，剑刺出后立即做右上步提剑动并迅刺转为玉环步劈剑，注意起伏转折的幅度和节奏；卜步与垂剑、弓步与刺剑、玉环步与劈剑等动作，要协调，配合默契；4.玉环步劈剑要运用身体左转，身体前探、抖腕等动作形成的整体力量，爆发而出，右肩向前拉伸，沉稳，气势下沉，似有螳螂用其刀足前捕之势。

易犯错误：斜劈剑时产生身体前探、用力使玉环步变形或后突撅起。

纠正方法：重心始终保持在两腿之间，胯部下沉，做到腰不走胯”。初练时，可先站好玉环步，在胯部以下部位不动的情况下，做身体左转、向前倾探及右手劈剑的动作。

二十一、翻身抄挂坐盘下刺剑（老马卧槽）

1.重心向右腿方向移动，左脚从右方向右侧插步，以脚外侧着地，两叉，膝略屈，身躯左转；同时，右剑略上提，臂内旋，屈腕使剑尖向左手剑指从下向上、向左侧伸直指拇指一侧斜向上；（图24—1）2.上停，以两脚掌碾地为轴，使身躯从

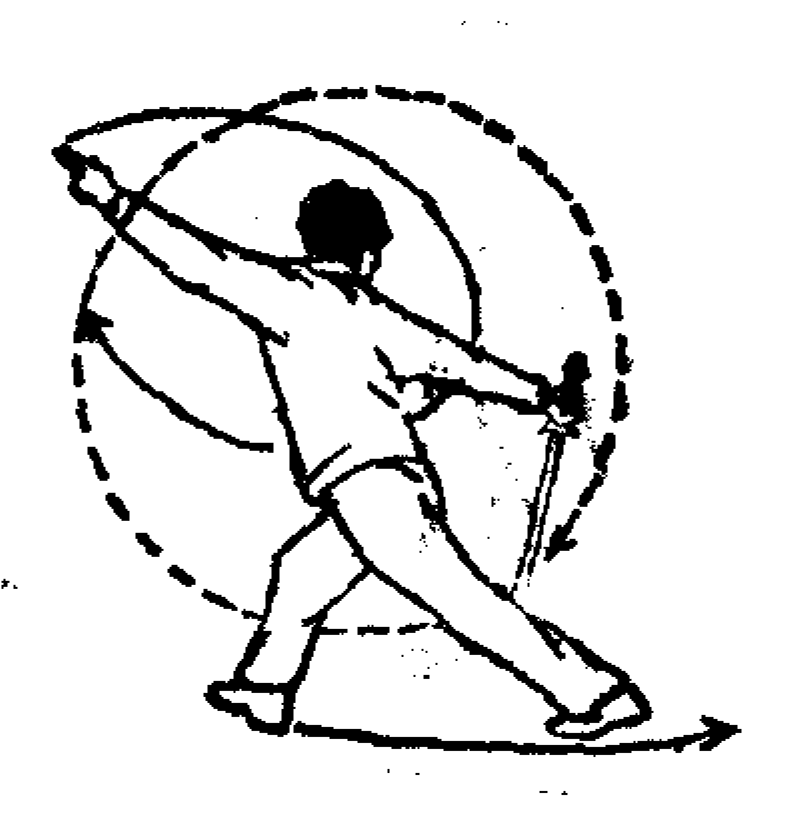


图24—1

左向后转体180度（面向南方）后，右脚向左脚前方上步，脚尖内扣，身躯继续向左、向后转体180度，面向北方，重心移向右腿，左脚以脚尖虚点地面，两腿挺膝伸直成高虚步；同时，右手持剑以朝向虎口一侧剑刃为力点，随转体上步从右腿外侧向左、向上、向前、向下绕行抄挂一圈；左手剑指随之向上、向前、向下、向左弧形绕环一圈，拇指一侧朝下，高与肩平；眼看剑尖；（图24—2）3.紧接上动作，以右脚掌碾地为轴使身躯向左转体90度，面向正西方，右腿略屈膝支撑站立，左腿顺势在身前屈膝提起，上身后仰；同时，右手持剑继续向上抄挂，剑尖朝向身后，剑身水平，剑刃上下垂立；左手剑指向上、向后弧形摆动，高与肩平，拇指一侧朝上；眼仰视右手剑；（图24—3）4.紧接上动作，身躯向左后方拧腰翻转，左脚顺势向右脚前（东）方落步，脚尖外展，左腿在前，右腿在后，屈膝下蹲成右势坐盘，面向北方；在转体的同时，右手持剑继续向上弧形绕行，在坐盘形成时，屈肘向下使剑尖贴地向身体左侧抄挂刺剑，手心朝上，剑刃左右平行；左手剑指随之从上向下、向左弧形摆动，刺剑形成后，屈肘附于右手腕上方，手心朝下；眼视剑尖。（图24—4）

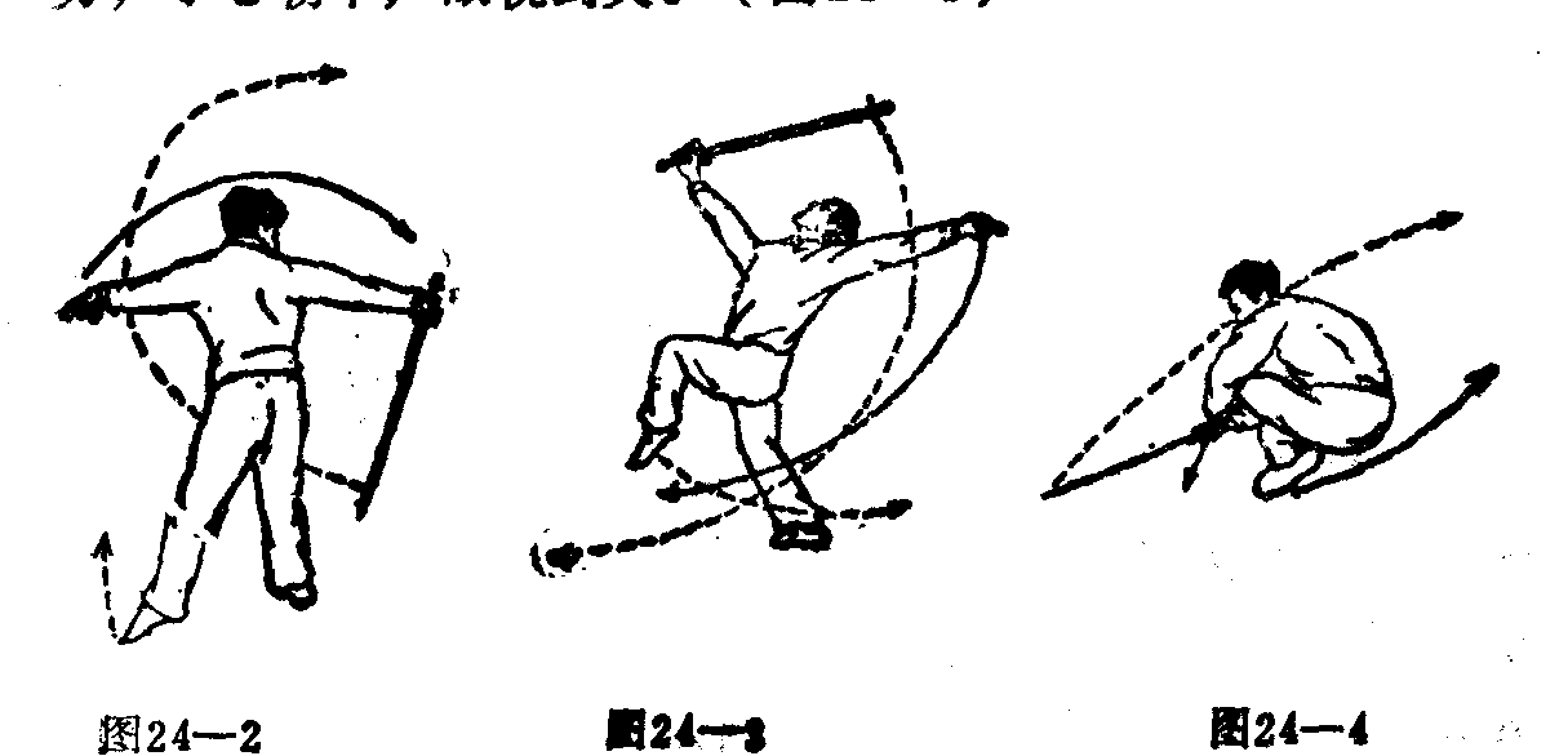


图24—2　　图24—3　　图24—4

要求与要点：1.上述四个分解动作，实际上是一个连续翻身两周、两臂回环、剑身成立圆抄挂的弧形动作，必须连贯起来做，中间不能有丝毫的停顿；2.抄挂剑应与上步、转体、左手剑指的动作密切配合，协调一致，剑绕行的路线要圆、要正，转体时不能影响剑的运行；3.坐盘形成后，两腿要绞紧，左腿要叠在右腿上面，腰向左拧转，上身略向右侧倾倒，右肩向左侧顺出。

易犯错误：抄挂剑的动作不迅速，不协调，以致使剑尖戳伤腿部。

纠正方法：要会利用脚掌碾地和转身的惯性使剑运动自如，不能用僵劲拙力，硬转强抄。具体练法是以腰部拧转和两脚掌碾地做为初次旋转的动力，而后两臂顺势抡圆抄挂剑完成第二次旋转动作。

二十二、右玉环步截剑（老僧甩袖）

身体稍站起，右脚向前（东）上步，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，上身略向前倾探，右手持剑臂外旋，随右脚上步以朝向虎口一侧的剑刃为力点，使剑经身前划弧向右侧直臂摆动截击，剑尖向右（东）方，高与颈平，手心朝上；左手剑指随之向身体左侧下方摆动，肘略屈，拇指一侧斜向下；眼斜视右手剑。（图25）

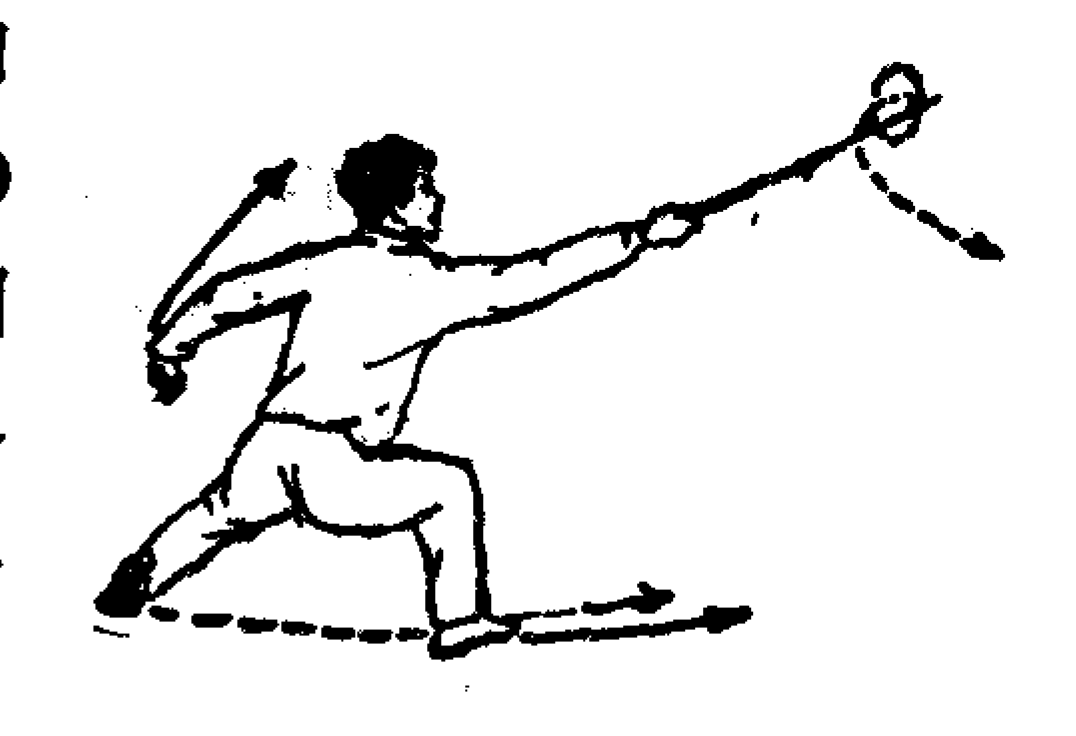


图25

要求与要点：截剑与玉环步形成完整一体，动作整齐，两肩下沉，肋部拉张，腕关节伸直，手臂与剑成一斜向直线。

易犯错误：截剑力点不对，易做成洗剑。

纠正方法：在截剑时，臂应充分伸直，似有用剑和臂向右侧“甩袖”拨动之劲。

上述二十到二十二动作为一组，要一气呵成。

二十三、右玉环步扫剑（拨草寻蛇）

左脚向右脚前方上步，接着右脚向左脚前方上步，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步；在左脚上步时，右手持剑以剑身中点为运动中心，通过肩、肘、腕的搅动，使剑尖在前，剑柄在后向左成小立圆移动绕环；右脚上步时，臂内旋翻腕，使剑向下，在右腿前贴地向右横扫，手心朝下；左手剑指随之从下向上，屈肘环架于头上，指尖向前，拇指一侧朝下，眼平视前方。（图26）

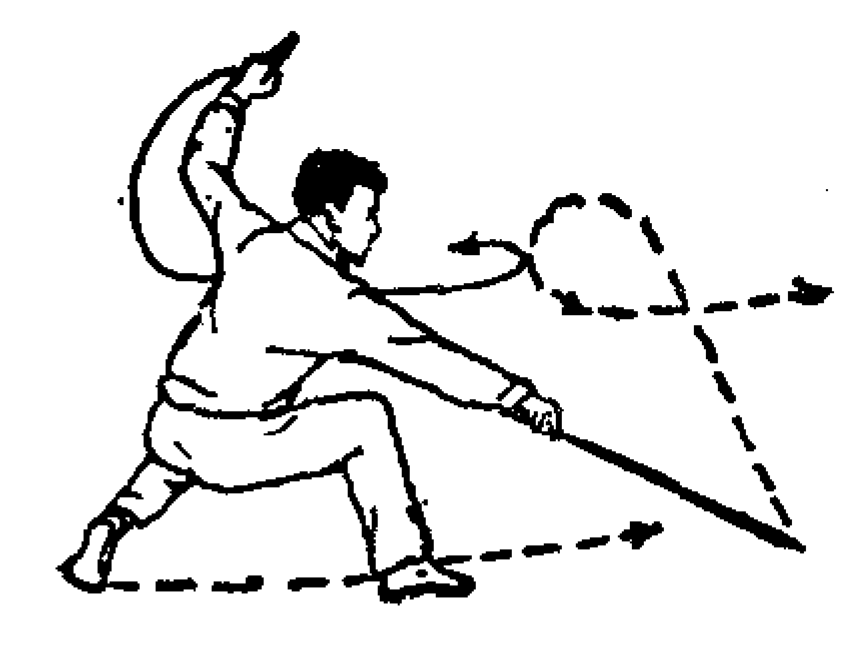


图26

要求与要点：绞剑是个过渡动作，不要停顿；扫剑要快速敏捷，幅度不宜过大，剑高不过踝关节，并与玉环步完整一体。

易犯错误：扫剑甩动后臂。

纠正方法：肩关节不动，扫剑开始时不要先向左摆臂动剑，主要运用旋臂和腕部翻转的力量向右扫剑。

二十四、左弓步刺剑（弩箭穿心）

以右脚跟和左脚掌碾地为轴，使身躯向右转体90度，面向正南方，两腿交叉，略屈膝下蹲，该动作不停，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖微内扣，屈膝前弓，右腿后蹬伸直成左弓步；在转体时，右手持剑臂内旋，向后、向上屈肘带剑（略高于头部）后，右手臂立即外旋，屈肘向内屈腕卷抄，经右肋处向前平伸直刺，剑刃上下直立，臂伸直，高与肩平；左手剑指在转体时，臂外旋，从右胸前向正前（东）方直臂穿出，随弓步形

成，屈肘附于右手腕上，手心朝下；眼向前平视（同图16，唯方向相反）。

要求与要点：同第二段第十三动作。

二十五、丁步带剑（快箭射雕）

身体重心右移后座，身躯右转面向正南方，左脚向右脚方向移步，以脚尖点地置于右脚内侧，两腿屈膝下蹲成左丁步；右手持剑随重心后移臂内旋，向后经胸前向上带抽剑，臂微屈，使剑横架于头上方，手心朝向南方，此时变满把握剑，剑尖斜向左下方，高与眉平；左手剑指随带剑臂外旋，向前直伸，拇指一侧朝上；眼平视前方。（图27）

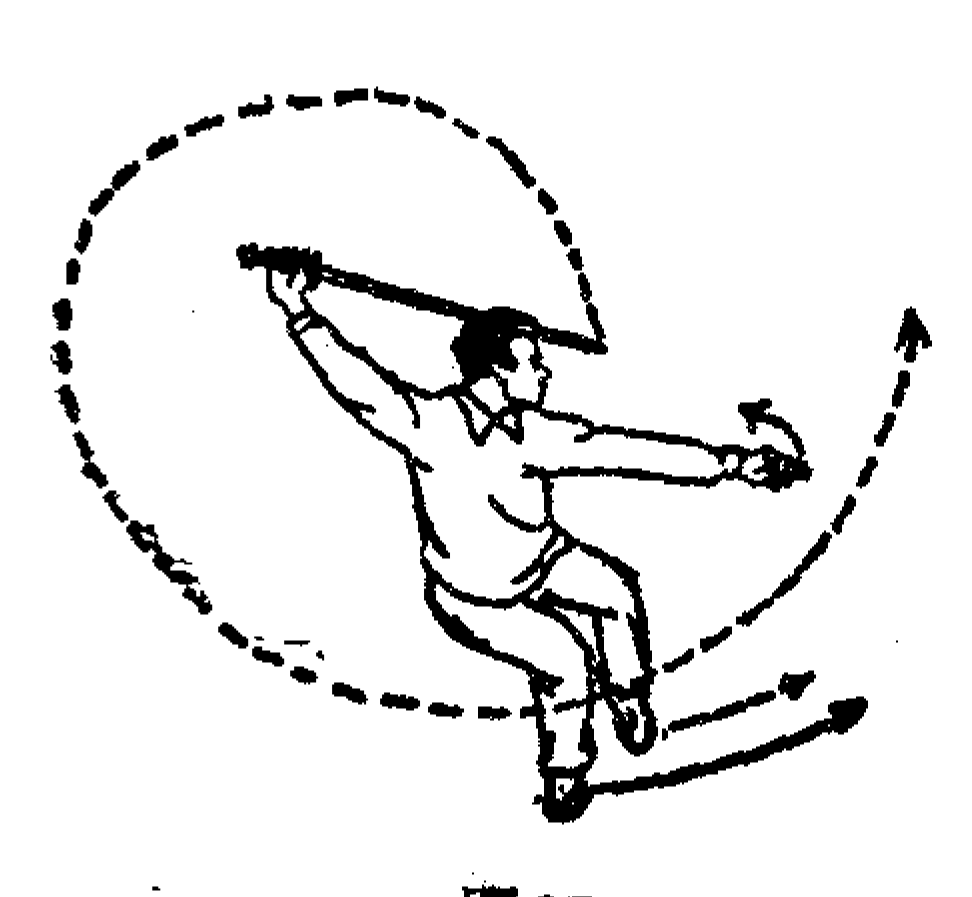


图27

要求与要点：1.身体重心后移要缓慢地进行，并要先使胯部向后座，带动整个身躯向右腿方向移动。在带抽剑的瞬间，须拧腰切胯，突然爆发，迅速有力，使剑贴身进行；2.丁步形成后，左踝关节伸直，脚面绷平，脚尖与地面垂直，挺胸、塌腰、直背。

易犯错误：带抽剑只运用手臂力量。

纠正方法：带抽剑与丁步形成是一个统一的完整动作，只有密切配合好才能发出内在的力量。具体练法是，在重心后移时右手剑随之后抽，至右胸前时突然旋臂，拧腰切胯，将剑抽带至右肩前。

二十六、平衡带剑（回头望月）

1.左脚先向前（东方）上步，右脚继之向左脚前方上步，全脚踏实，挺膝支撑，左脚在后以脚尖虚点地面；在上步的同时，右手变螺把握剑，以反向虎口一侧的剑刃为力点先向上、

向后弧形绕行，臂伸直，当右脚向前上步时，右手持剑继续向下，从右腿外侧向前、向上直臂撩剑；左手剑指屈肘收于右肩前，指尖向上；眼视剑尖；（图28—1）2.上动不停，左脚跟落地，脚尖内扣，身体重心移于两腿之间，两膝略屈，身躯左转，面向正北方；紧接着身体重心移至右腿，挺膝支撑站立，左脚离开地面屈膝提起，小腿向左、向上翻起，膝部内扣，脚面绷平，身躯向右侧倾倒；在身体重心移于两腿时，右手持剑臂内旋，屈肘以反向虎口一侧的剑刃为力点，经身前向左平行划弧移动摆剑，使剑格位于左肩前，手心朝向身里；左手剑指附于右手腕上，随剑运转；当左腿屈膝提起时，右手持剑臂内旋，使剑身经前向右平带，屈臂位于身体右侧，剑身水平，剑尖斜向西北方，手心朝下；左手剑指随右手剑一起运行，仍附于右手腕上；眼平视左侧。（图28—2）

图28—1

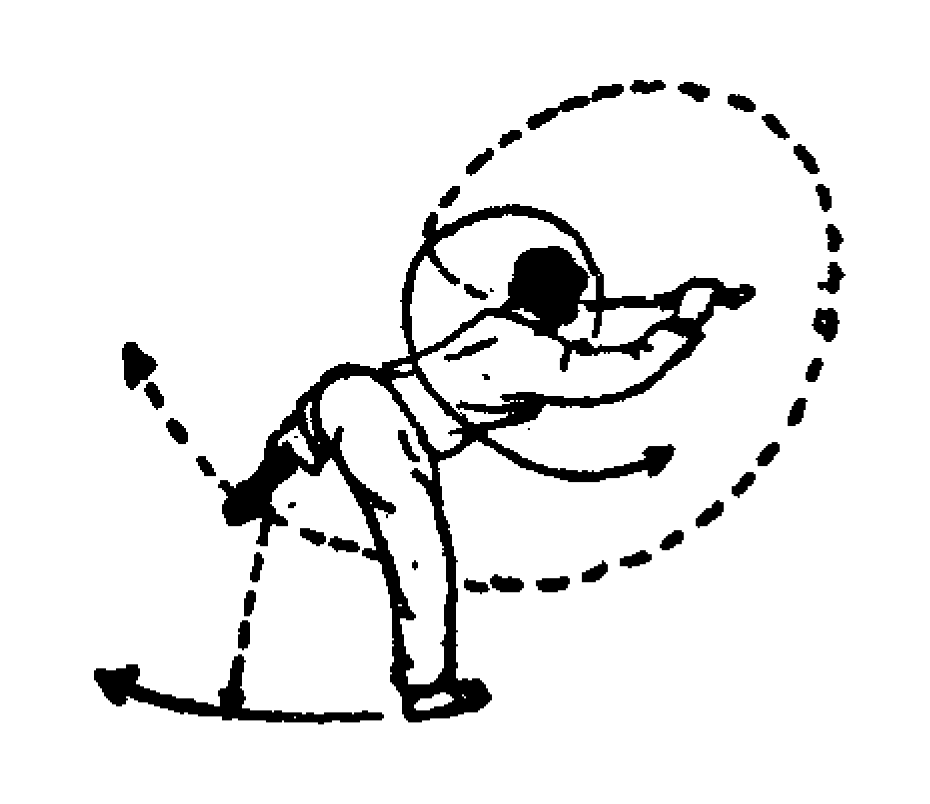


图28—2

要求与要点：1.上述分解动作是一个撩剑一周后带剑平衡的动作，必须连贯紧凑地进行，中间不能停顿；2.上步撩剑时，右肩前顺，挺胸直背，剑身贴右腿运行；3.平衡时，右腿要稳固站立，左腿尽量抬高，上身尽量向右侧倾倒，右肋部紧张，左肋部内屈。

易犯错误：由于带剑使平衡不稳，易做成左独立势。

纠正方法：平衡不稳的原因之一，是先成平衡姿势，而后

带剑，由于用力带剑而破坏平衡。平衡的稳定性，一方面要使带剑与平衡协调，同时进行，劲力顺达，另一方面决定于支撑腿、腰部和左肋部内屈的程度，尤其是后者，并注意抬头、挺胸、收腹。平衡时，在左腿尽量抬高的同时，膝关节内扣下压，胯关节下沉，使膝、腿和脚在一水平线上。练习时，可先成左独立势站立，而后身体向右侧慢慢倾倒，左肋内屈、左膝内扣下压，左脚上抬，逐渐过渡为平衡势。

上述二十三至二十六为一组动作，要一气呵成。

第四段

二十七、右玉环步击剑（拨云探月）

1.左脚向左侧（西方）落步，右脚向左脚前方上步，全脚落地，脚尖微内扣，重心移至右腿，左脚在后以脚尖着地；同时，身躯左转，面向正西方，上身前探；右手持剑臂外旋，使剑尖向上、向右（东方）、向下，经右腿外侧向上以反向虎口一侧的剑刃前端和剑尖为力点弧形撩剑，臂伸直，手心斜向上，高与头平；左手剑指随之向前，经上向身后弧形绕环，臂伸直，拇指一侧朝下，高与腰齐；眼视剑尖；（图29）



图29

2.上动不停，两膝微屈略下蹲，身先向右略拧腰转体，继而右脚向前进半步，全脚踏实，两腿屈膝全蹲成右玉环步；与此同时，身躯向左拧腰转体，上身略全探；右手变钳把握剑，臂内旋，屈肘向后带剑，使剑把位于右耳侧，剑身水平，剑刃上下直立，手心朝向身前（西南方），随玉环步的形成，右手再变满把握剑，臂外旋，伸肘抖腕，向左

前方击剑，高与颈平，剑刃左右水平，手心朝上；左手剑指在右手剑后带时，从后向下先弧形划弧收于右胸前，击剑时，向左后方平伸指出，臂伸直，拇指一侧朝上；眼视剑尖（同图25，唯方向相反，左手剑指与肩同高）。

要求与要点：1.击剑时要借助于腰部向右拧转、重心下沉所蓄集的力量，突然爆发，力达剑尖；玉环步击剑形成后，腰向左拧转，上身略向前倾探，但重心仍在两胯之间，两脚要稳固站立，不能因发劲击剑，而左右摇晃；右肩前顺拉张，肘关节下沉，严防挺腹、仰头；2.击剑只有与腰部左拧、重心下沉、左剑指后伸等动作密切配合、协调一致方能发出内在的力量，击剑应尽量使剑尖向前平伸点击，向右弧形摆动的幅度不宜过大。

易犯错误：击剑力点不对，往往做成斩剑。

纠正方法：击剑要领是以反向或正向虎口一侧的剑刃前端或剑尖，向左或向右运行，力点在剑尖；而斩剑力点在剑刃，前者有屈腕"点"、"崩"之势，后者有伸肘"砍"、"劈"之势。

二十八、玉环步点剑（点石成金）

1.两腿直立站起后，左脚速向右脚前方上步，全脚落地，脚尖外展，右脚跟离地抬起，两腿交叉屈膝下蹲成歇步，身躯略向前探；同时，右手变满把握剑，臂内旋转腕，使剑尖向上、向左、向下弧行绕环，随歇步形成以朝向虎口一侧的剑刃为力点向前直臂挑起，当剑身与手臂成一直线并同肩部同高时，腕关节上屈，沉腕、垂肘使剑尖向上挑动掀起，虎口一侧朝上，与腰相齐；左手剑指随之臂外旋，向上，经胸前向下弧形移动，在腹前与右手剑交叉后，继续向身体左侧弧形移动，完成回环一圈的动作后，置于身体左后上方，拇指一侧朝上，高与

头齐：眼看剑尖；（图30—1）2.上动不停，身体站起，左腿屈膝支撑，右脚离地屈膝提起，身躯后仰；与此同时，右手变钳把握剑，臂略屈，以腕关节为轴转腕使剑从上向下，在右臂内侧向后、向上成立圆绕环一圈剪腕花；3.上动不停，右脚向前跨步落地、全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；同时，右手变螺把握剑，提腕，以反向虎口一侧的剑刃前端和剑尖为力点，从上经前向下点剑，剑刃上下直立，臂伸直；左手剑指从后经上向前划弧移动，附于右手腕上，指尖斜向前上方；眼平视前方。（图30—2）



图30—1

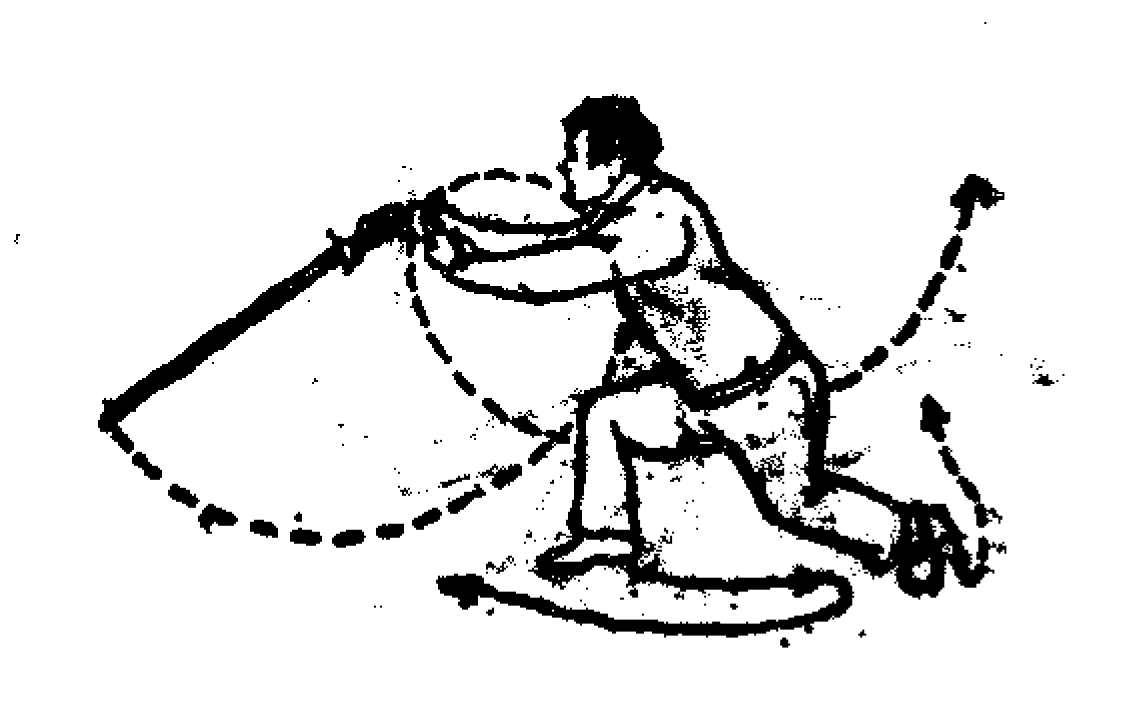


图30—2

要求与要点：1.歇步挑剑是个过渡动作，不要停顿；右腿屈膝提起，右手剑剪腕花动作要迅速敏捷，干脆利落，剪腕花与身躯后仰要同时进行，配合默契；2.玉环步与点剑动作要完整一体，整个动作起伏转折，大起大落，右脚跨步要大，落地要沉实，点剑有力，肩肘下沉，左肘内裹。

易犯错误：起伏转折不清楚，即幅度小，动作衔接不连贯。

纠正方法：掌握好动作的节奏，该动作经历了两个起落的旋回，即两臂交叉时身体充分站起，挺胸收腹，气上提至胸

腔；歇步挑剑时随重心下沉，身体收缩内含，气沉“丹田”；提膝剪腕花时身躯再度拉张挺拔，气上提；玉环步点剑时重心再度下沉，气运至腹腔。初练时，可放慢速度，体会起落要领，熟练后加快速度，一气呵成。

二十九、跃步左玉环步反刺剑（毒蛇吞食）

1.左脚跟落地，膝略屈支撑站立，重心移至左腿，右脚向左脚方向并步撤回，以脚尖虚点地面，身躯左转，面向正南方；与此同时，右手变钳把握剑，臂内旋，以朝向虎口一侧的剑刃为力点向下，在腿前向左、向上弧形移动抄挂剑；当剑尖朝上时，右手变压把握剑，继续向上、向前、向下从右腿外侧向后抄挂剑；同时，右脚向前进步，全脚落地，脚尖稍外展，膝略屈支撑站立，重心移向右腿，左脚离开地面，屈膝提起，小腿后翻，身躯略右转；左手剑指先收于胸前，随右手压把抄挂剑向下、向左、向上、向前弧形绕行，位于身体正前方，高与耳齐，臂伸直，拇指一侧朝上，指尖向前；眼斜视后方剑尖；（图31—1）2.上动不停，右脚蹬地助跳，身体前跃，左脚向前跨步落地，全脚踏实，脚尖微内扣，右脚在左脚后落步，以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成左玉环步，身躯略向前倾；在跃步的同时，右手变螺把握剑，臂内旋，屈肘、屈腕使剑身在耳侧呈水平状态，剑刃上下直立，在玉环步形成的瞬间，以剑尖为力点，向前反臂平刺，臂伸直，虎口一侧朝下，手心朝向北方；左手剑指随剑前刺，屈肘收于右胸前，指尖向上；眼斜视剑尖。（图31—2）

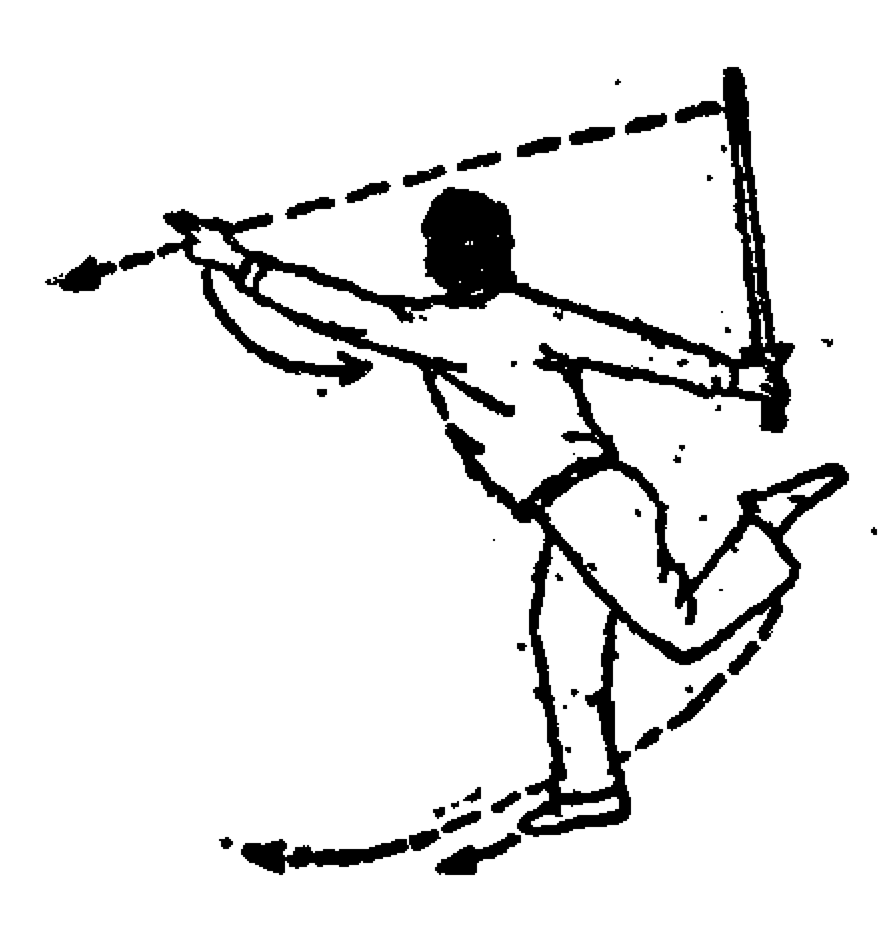


图31—1

要求与要点：1.上述分解动作实际上是一个左右各立圆一

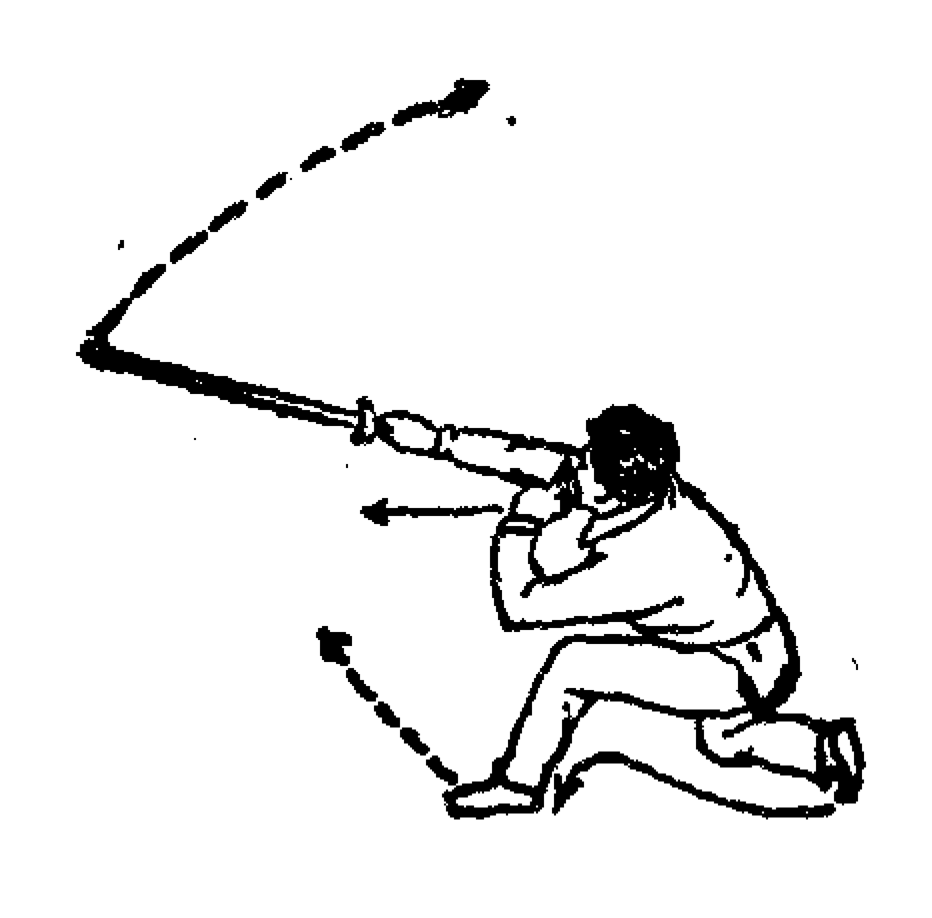


图31—2

圈的抄挂剑动作，必须连贯迅速地完成，并与步法的移动、把法的变化、身躯的拧转协调一致；2.玉环步刺剑跃步要远，刺剑要脆快，劲力充沛并与玉环步的形成整齐化一，步型稳固站立；刺剑时右肩下沉、前顺、拉伸。

易犯错误：刺剑时剑不能贴身直线击出。

纠正方法：出现上述毛病有两个方面的原因，一是刺剑前的过渡动作，即跃步的瞬间腰部没有先向右拧转的过程，配合屈臂、屈腕使剑身处于水平状态，而往往是用肩关节带动剑的运行；二是刺剑前由于右肘上抬外撑，使剑的运行路线发生偏离。

上述二十七至二十九为一组动作，要一气呵成。

三十、弹腿挑剑（浪子蹴球）

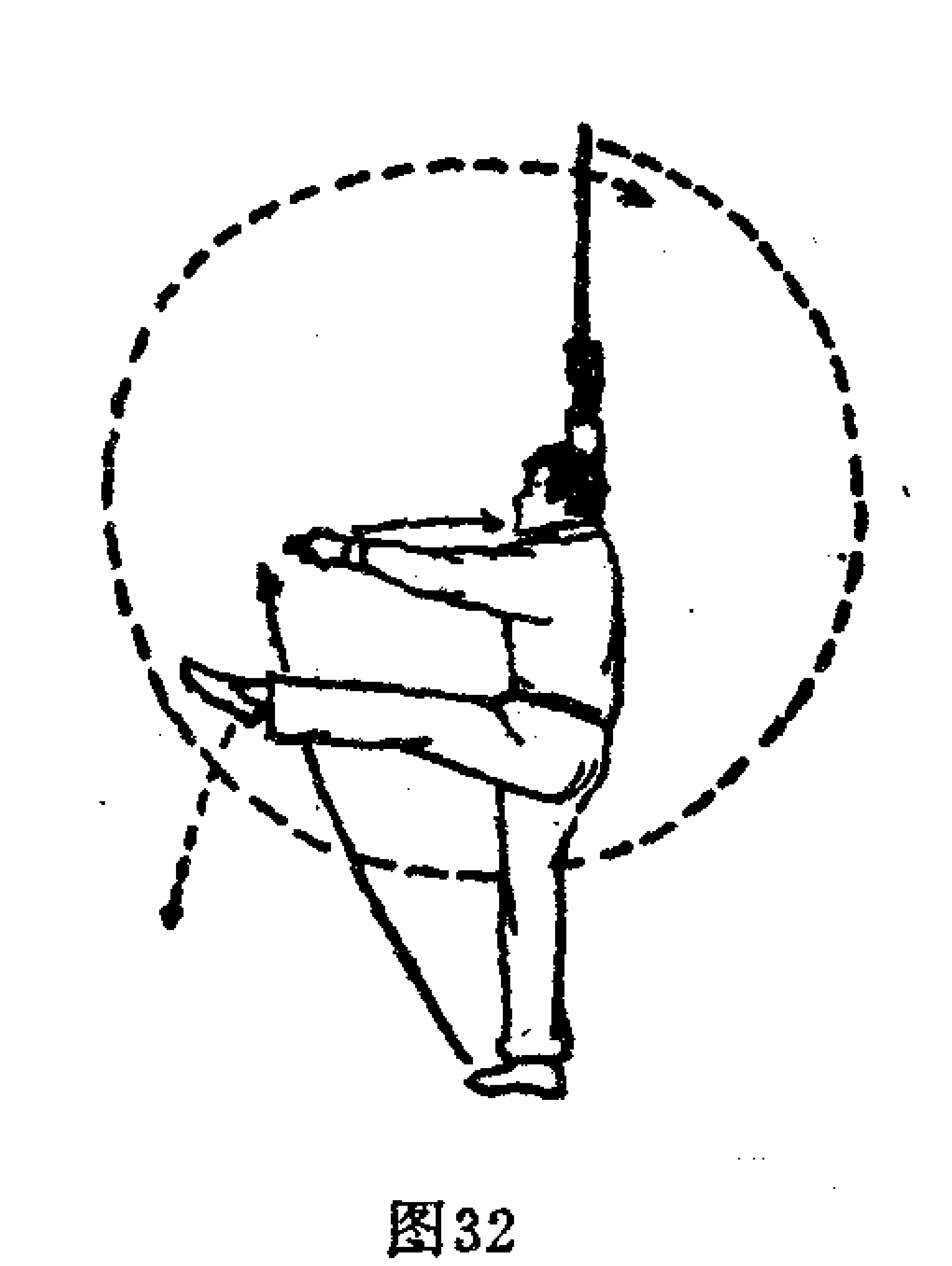


图32

右脚在左脚内侧震脚踩跺，挺膝支撑，左脚离开地面屈膝提起，在大腿接近水平时，以脚尖为力点向前弹出，脚面绷平；在弹踢的同时，右手持剑臂外旋，以朝向虎口一侧的剑刃前端和剑尖为力点，向上直臂挑起，剑尖向上；左手剑指随之从左腿外侧向前直臂指出，拇指一侧朝上，指尖向前，高与肩平；眼平视正前方。（图32）

要求与要点：震脚要有力，在脚踩跺落地的瞬间，嘴紧闭，上下牙齿对齐咬紧，两腿均要挺膝伸直，右腿稳固站立，

挺胸、直背，防止身体前倾后仰。

易犯错误：震脚时着力点在脚跟。

纠正方法：右脚向前、向上抬起时，踝关节上屈，在小腿垂直地面条件下，全脚同时落地踩跺。

三十一、右弓步劈剑(鹞子翻身)

1.左脚向前落步，全脚踏实，挺膝支撑站立，右脚尖内翘钩起向前、向上踢起，腿伸直；同时，右手持剑臂内旋，以反向虎口一侧的剑刃为力点向后、向下弧形绕行，随踢腿，臂继续内旋，屈腕，变满把握剑，以朝向虎口一侧的剑刃为力点，使剑尖由下向前；从右腿外侧向上抄挂，臂微屈，剑尖朝后；左手剑指屈肘后收，以拇指一侧贴靠在右胸前，指尖向上；眼仰视剑尖；(图33—1)

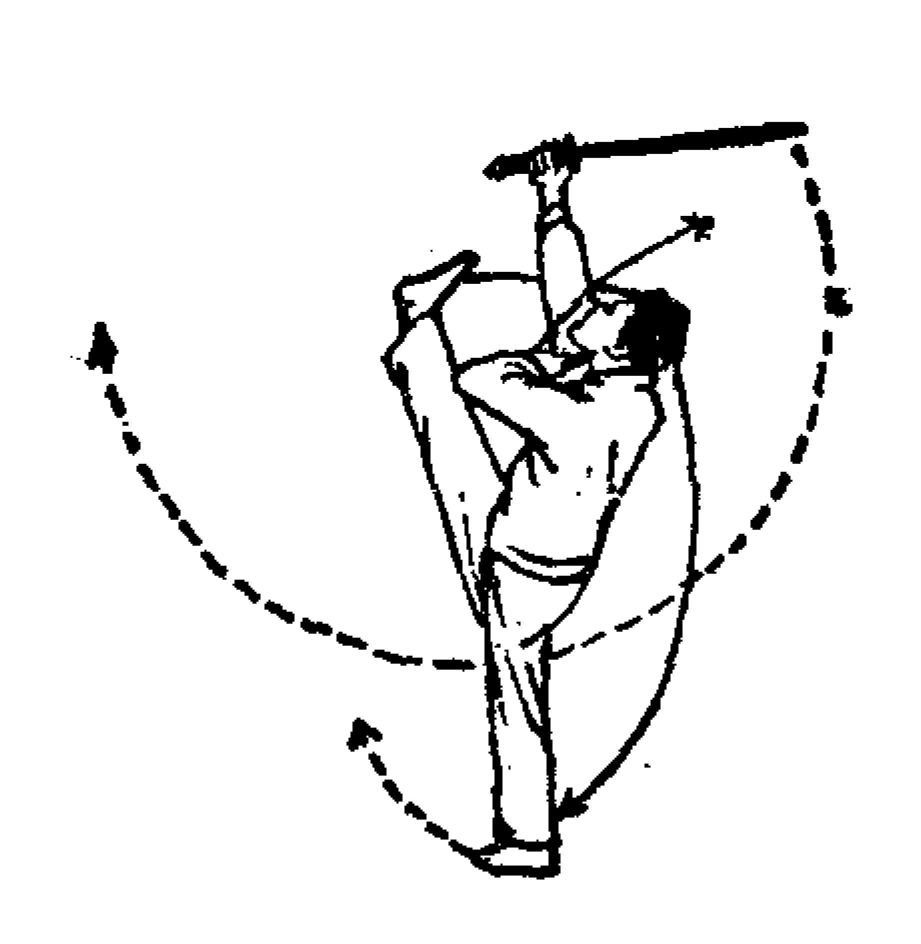


图33—1

2.身躯后仰，向右拧腰转体，右脚顺势向后(东)方落步，脚尖略外展，屈膝支撑，左脚离地抬起，小腿屈膝后翻，面向正南方；与此同时，右手变压把握剑，以朝向虎口一侧的剑刃为力点，继续由上向下，从右腿外侧向后挂剑；左手剑指向左前上方伸出，臂伸直，拇指一侧斜向上；眼视右手剑(同图31—1唯方向相反)；3.右脚蹬地助跳，左脚向左(东)方跃步先落地，全脚着地，脚尖略内扣，右脚从左腿后方向左(东)方投插步，以脚外侧着地，两腿交叉屈膝，而后，以右脚掌和左脚跟碾地为轴，从右向后转体180度，面向正北方，右腿屈膝向前弓平，左腿向后挺膝蹬直成右弓步，身躯略向前倾探；在跃步前跳时，右手变螺把握剑，以反向虎口一侧的剑刃为力点，直腕向上、向左弧形移动，剑刃上下直

立，剑柄与腰同高，臂伸直，手心朝向身里，在转体时，仍以反向虎口一侧的剑刃前端为力点，从下向右、向上、向前成立圆弧形移动劈剑，剑刃上下直立，剑柄高与胸齐，臂伸直；左手剑指在跃步前跳时，先在腹前与右手剑交叉，而后经右胸前向上、向左划弧摆动，位于身体左侧上方，拇指一侧朝上，指尖向左（西方），略高于肩部；眼视右手剑。（图33—2）

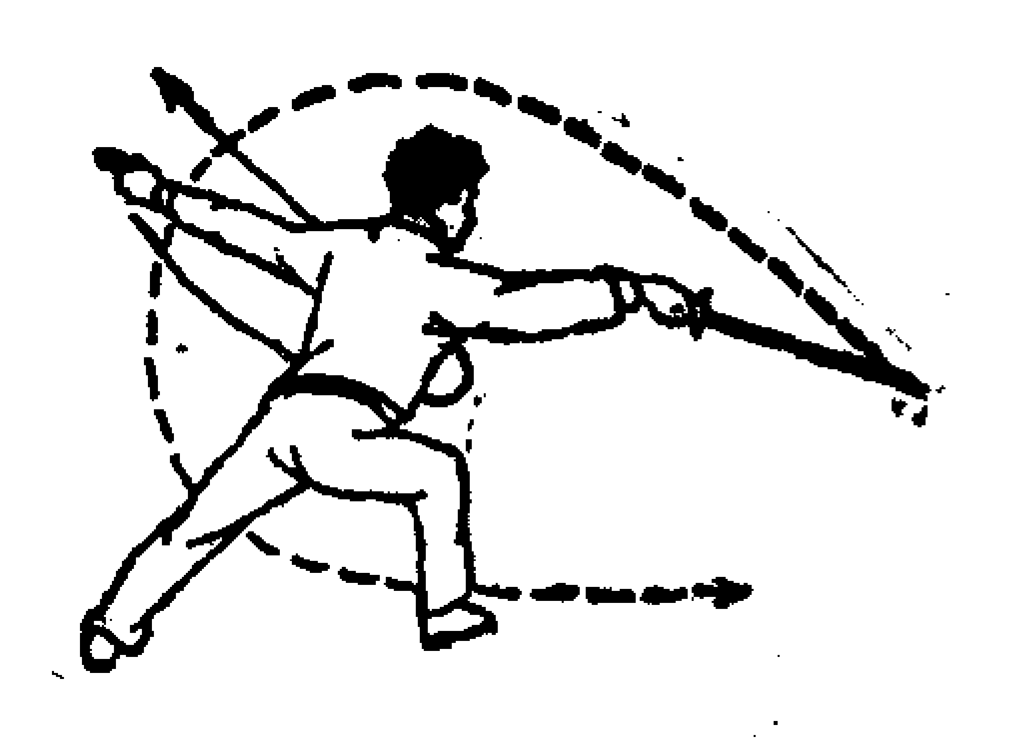


图33—2

要求与要点：1.上述分解动作是一个连续的统一动作，中间不要间断停顿，要快速连贯的一气呵成，实际上前一个分解动作是后一个分解动作的前奏，或为其提供动力；2.正踢腿要高，使脚尖触及前额，为向后拧腰转体创造条件，两个动作要密切配合好，即右脚在最高点时顺势右拧，但必须先拧腰后转体；助跳要高，跃步要远，落地要稳，动作轻盈、潇洒，空中造型要美观；3.弓步劈剑要大闪大开，两臂要充分拉伸，剑、右手臂与左剑指在一条斜向的直线上，左脚不能拔跟，防止突臀，运动中把法的变化要迅速。

易犯错误：该动作的难度相对较大，动作往往不协调，起落不明显。

纠正方法：注意剑的运行同腰部、腿部及剑指等动作的配合，不能只动身不走剑，也不能只行剑不动身，做到右腿踢起，剑已抄起；拧腰翻身，剑已下挂；助跳投插步，剑要弧形摆动；弓步形成，剑已劈出。两次大起大落，即右腿踢起和助跳跃步，身体要充分舒展拉张，其它动作幅度要小，收身裹体。

三十二、右玉环步带剑（白猿孝母）

1．以两脚跟碾地为轴，向左转体，面向正西方，右腿挺膝后蹬伸直，身躯左转后，左腿屈膝下蹲成右仆步；同时，右手持剑向上屈腕，使剑尖向上随转体向左弧形绕行，随仆步形成，臂内旋，继续向下，从右腿前向右脚方向反臂挂抄刺剑，臂伸直，拇指一侧向下，剑刃上下垂立；左手剑指随之向下，经腹前向上，向身体左上方指出，臂伸直，拇指一侧朝上，指尖向左；眼视剑尖；（图34—1）2．紧接上动作，左腿挺膝蹬直，右腿屈膝前弓在右弓步形成后，身体重心立即移向左腿，身躯左转，而后，身体重心再移向右腿，屈膝全蹲支撑，左脚向右脚方向后收，以脚尖虚点地面成虚步；在右弓步的形成过程中，右手持剑臂外旋、转腕，使剑尖从左向上、向右翻转绞剑一圈，随身体重心左移，向左平行划弧摆剑，剑身水平，剑刃左右平行，在右虚步形成时，右手变端把握剑，从前向后平带抽回，使剑柄位于右胸前，剑尖向前；左手剑指屈肘收于右手腕处，手心朝下；目视正前方；（图34—2）3．上动不停，左脚向前上步，全脚落地，右脚向左脚内侧跟步，以脚尖着地，两膝均屈下蹲成丁步；同时，右手变螺把握剑，臂内旋，以剑尖为力点向前直臂平洗剑，手心朝下；左手剑指随之向身体左

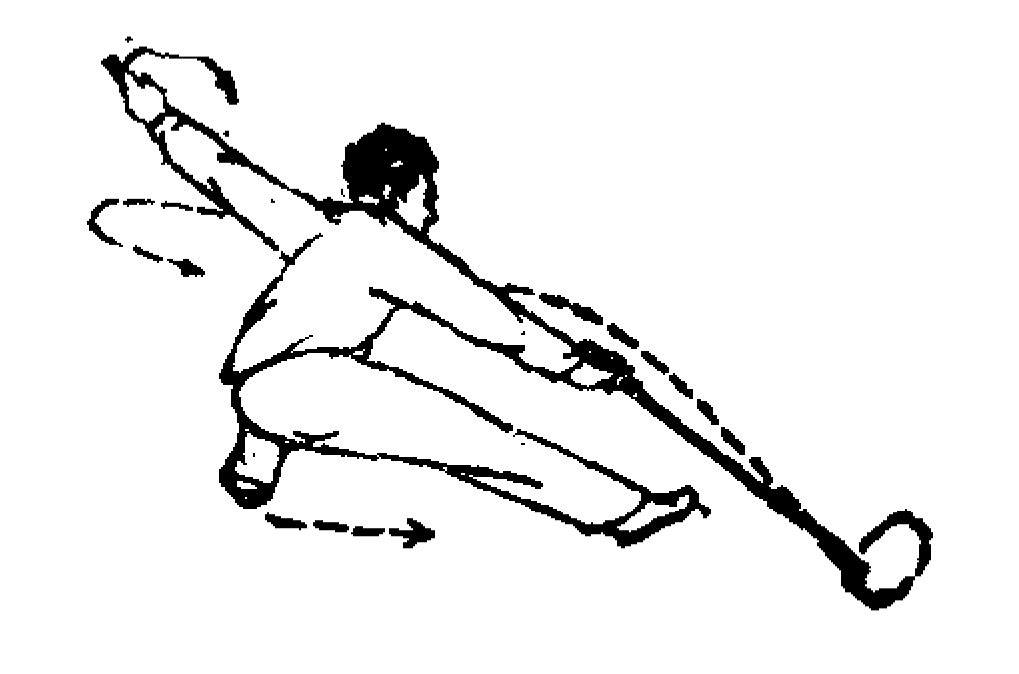


图34—1

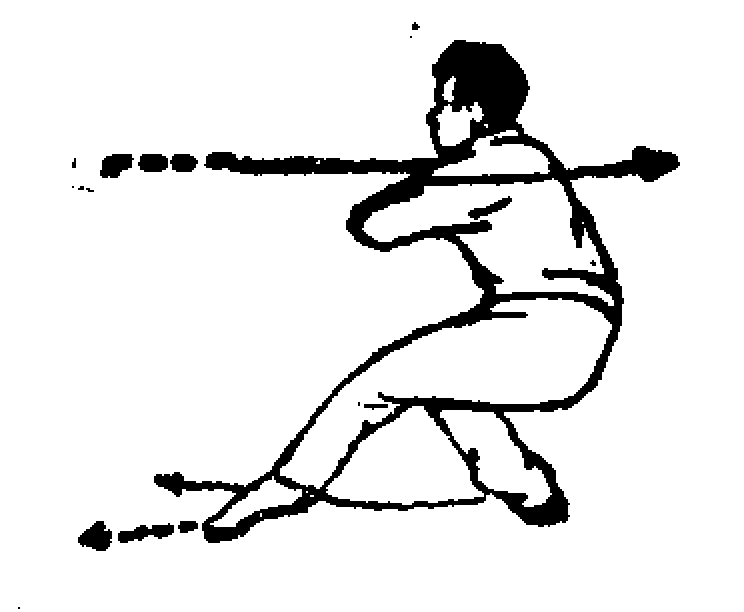


图34—2

后方指出，臂伸直，手心向下；眼看剑尖；（图34—3）4.紧接上动作，右脚向右前（西北）方上步，全脚落地，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步；身体重心略右移；在玉环步形成的同时，右手变端把握剑，臂外旋，使剑向左划弧，向后抽带，位于身前，高与胸平，剑刃左右平行，剑尖斜向左前（西南）方，手心朝上；左手剑指屈肘收于右手腕处，手心朝下；眼看左前方。（图34—4）

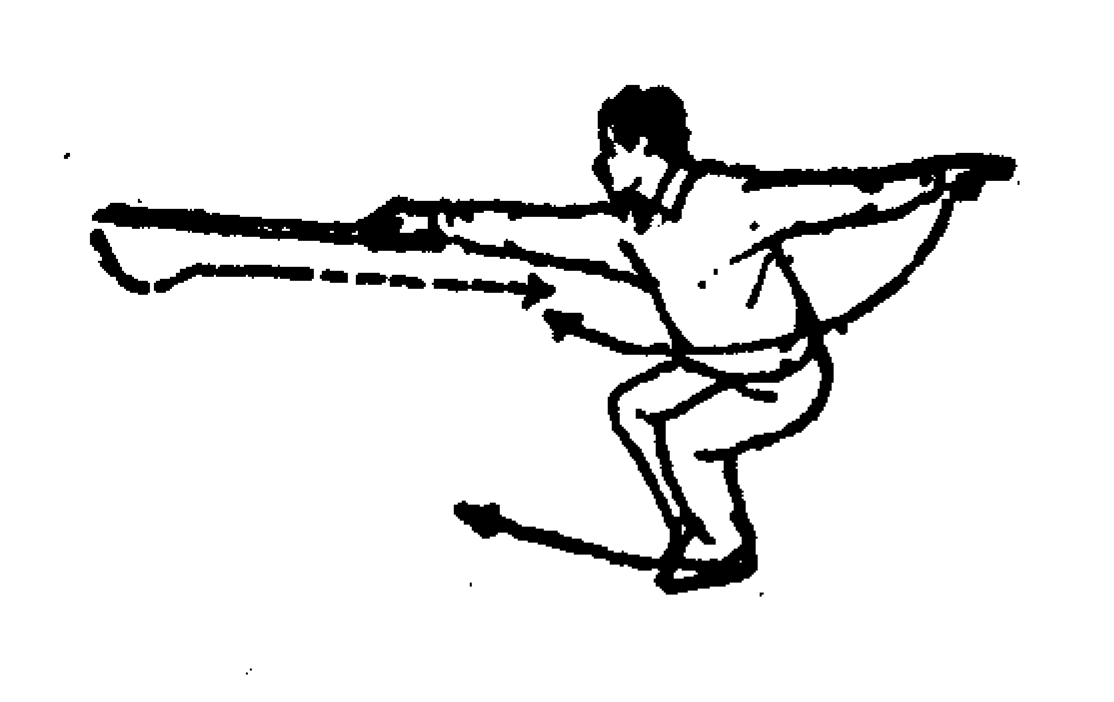


图34—3

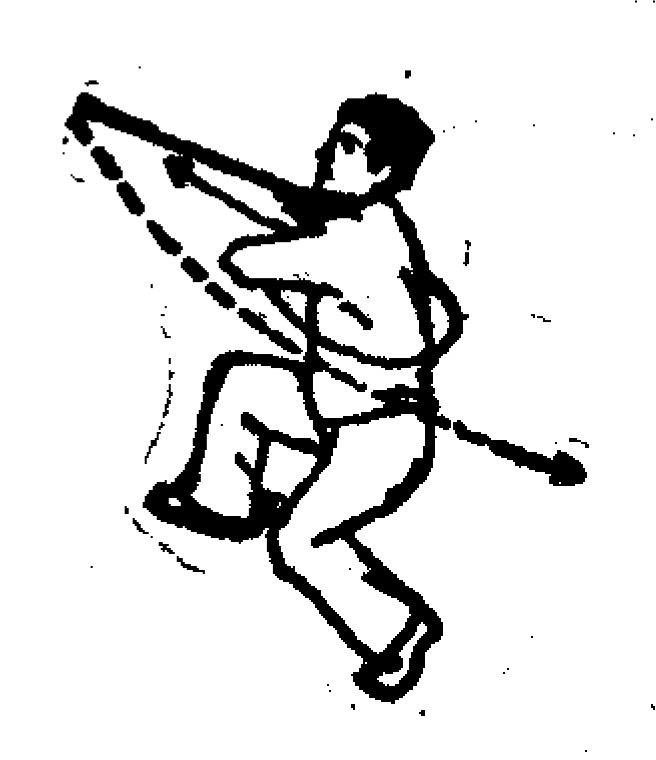


图34—4

要求与要点：1.上述分解动作必须连续地完成，中间不能间断停顿；2.挂、抄、刺等剑法，是在运动中相互转换而成，要有机的结合在一起相继进行，并与步型（步法）的快速转换协调一致，默契配合；3.抽带剑、撩剑、再抽带剑的动作要连绵不断的连贯进行，并与身法动作密切配合；4.玉环步抽剑形成后，动作要沉稳有力，形神安详，肩、肘下沉。

易犯错误：抽带剑不用腰，仅靠手臂的力量进行。

纠正方法：带剑要先收腹，胯后座，同时，腰部向右拧转，并与手臂屈肘后收形成统一的整体。

上述三十至三十二为一组动作，要一气呵成。

三十三、歇步刺剑（叶里藏桃）

身体站起，以两脚掌碾地为轴从左向右后转体180度，面向

正东方，两腿交叉屈膝下蹲成歇步；同时，右手变螺把握剑，臂内旋，随转体向前（东方）平伸刺出，臂伸直，剑刃上下直立，高与胸平，虎口一侧斜向上；同时，左手剑指向下、向左后方弧形绕行，拇指一侧朝上，指尖朝向左（西方）侧，高与肩平，臂伸直；眼看剑尖。（图35）

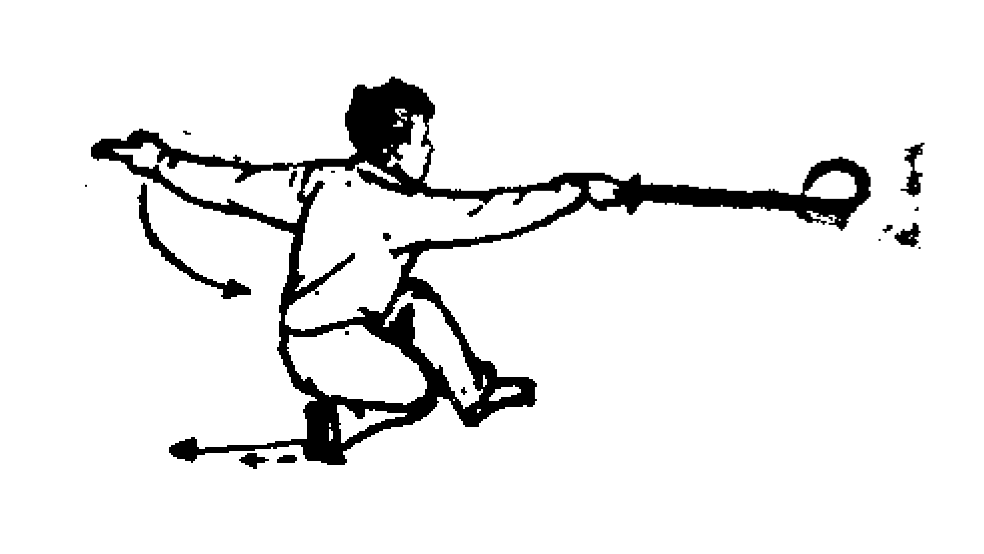


图35

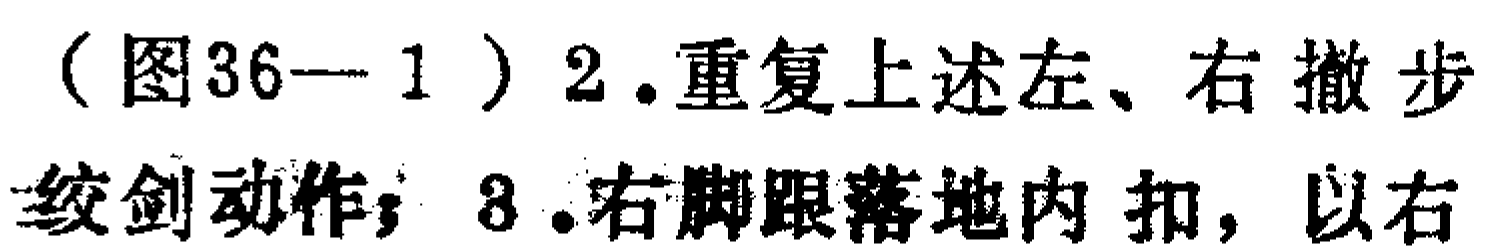
要求与要点：刺剑要敏捷有力，剑身靠近身体运行前刺，并与歇步的形成完整一体，两肩拉伸、下沉。

易犯错误：歇步是在身体由起到伏，由高到低转体下座而成，往往站立不稳或不能一次下坐成功。

纠正方法：要在身体站起至最高点时，接做转体动作发劲刺剑，劲力必须与转体协调一致、顺达，这样不至于由于硬转强刺而使身体失去平衡。

三十四、退步绞剑（青龙濡水）

1.身体略站起、左脚向后撤步，全脚着地，重心移至左腿，右脚在前以脚掌虚点地面；同时，以剑身中点为运动中心，使剑尖向左、向上、向右、向下立圆移动绕行一圈，紧接着，右脚向后撤步，以脚掌着地，左脚在前全脚着地，脚尖略外展，两腿屈膝略下蹲；同时，右手持剑重复上述从左向右绞剑一圈的动作，左手剑指随之在身体左侧下落，臂略屈，向上屈腕使手心朝下，指尖斜向前下方，与胯同高；



（图36—1）2.重复上述左、右撤步绞剑动作；3.右脚跟落地内扣，以右

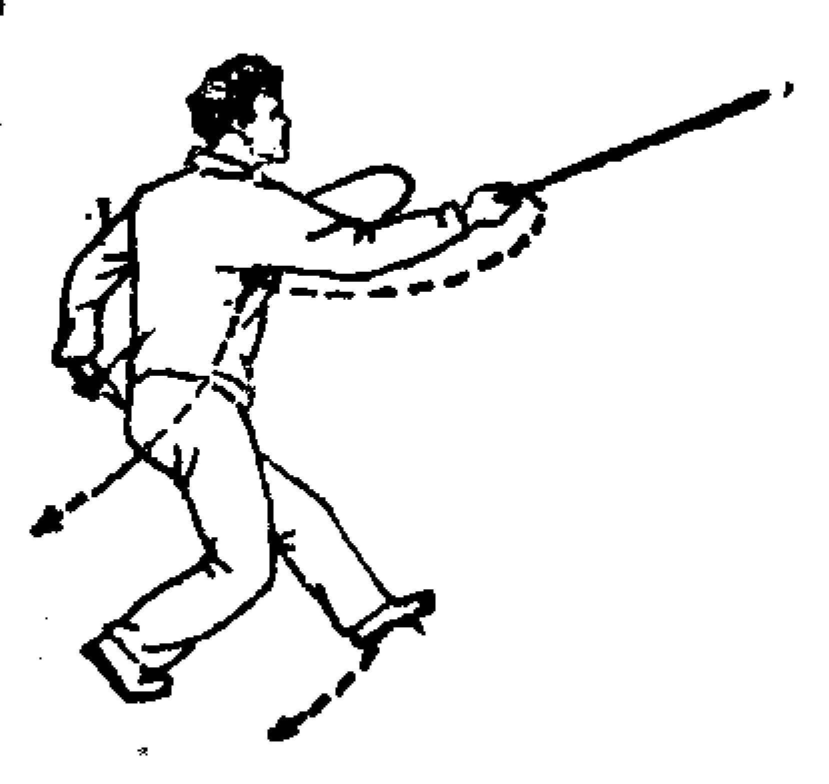


图36—1

脚掌和左脚跟碾地为轴向右转体90度，面向正南方，左脚向身体正前（南）方上步，全脚踏实，脚尖微内扣，右脚在后仍以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成左玉环步；同时，右手变端把握剑，屈肘，经胸前向身体右侧平抽带剑，剑身水平，剑柄位于右胸前，手心朝上；左手剑指随转体从身后向前、向右弧形移动，屈肘收于剑格上，手心朝下，而后，反握剑柄接剑，使前臂内侧贴靠于剑身后端，并向身体左侧屈肘平带，使剑柄位于左胸前，剑尖斜向后方，剑身水平；右手随之变剑指向前平伸指出，手心朝下，指尖向前，臂伸直；眼视正前方。（图36—2）



图36—2

要求与要点：1.绞剑时肩、肘、腕要协调一致，臂微屈，使剑身始终保持在近水平状态；前两个绞剑动作要放慢，由高势到低势起伏要清楚，给人以飘逸潇洒的美感；后两个绞剑动作的速度可加快，但四个绞剑动作要连结不断的进行；2.左玉环步形成后，左臂屈肘，前臂与后臂要夹紧，处于水平状态，左手剑把紧贴在左胸处，左肩下沉、后张，右肩前顺拉张。

易犯错误：绞剑动作不自然，用力僵硬。

纠正方法：绞剑从表面上看，力量来自于腕关节，实际上劲力发自于腰，通过肩、肘达于手腕，从而带动剑的运转。练习时，使左肋部紧张，右肋部弯曲，气微上提，接做转肩旋肘的动作，再与手腕的转动结合在一起，使剑呈圆形运转。

上述三十三和三十四为一组动作，要一气呵成。

收势

1.右脚向前上步，全脚落地，挺膝支撑站立，重心移至

右腿，左脚在后以脚尖虚点地面；与此同时，左手持剑向下、向身后移动，以手背贴靠于腰后，使剑身斜向身体左上方；右手剑指随之向右平行划弧移动，至身体右侧时，臂外旋，屈肘经右腰侧向上直臂上举，手心朝左，指尖向上；眼向左前方平视；（图37）2.上动不停，左脚向前上步与右脚靠拢并步，两腿挺膝伸直；同时，左手持剑向左腿外侧沉落，垂于体侧，手心朝向身里；右手剑指变掌，从上向右、向下绕行下沉，五指并拢贴靠于右腿侧，掌指朝下，两肘微屈，头转正，成立正姿势站好；眼平视正前方。（同图1）

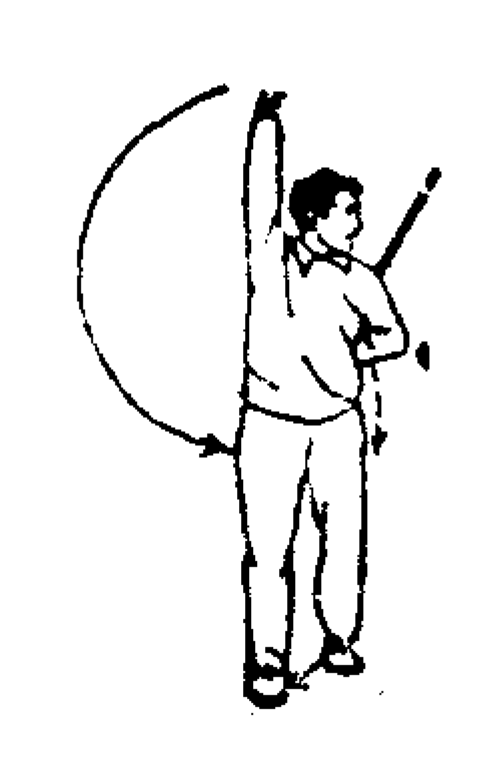


图37

要求与要点：背剑时要沉肩、挺胸、直背、塌腰、收腹、挺膝、敛臀。立正姿势时要求同预备势。

第二节　天刚剑的对练套路

预　备　动　作

预备势

甲（系黑腰带者）乙两人侧面相对站立在拳场的西端，甲面向南，乙面向北，两人中间距离约四步；左手反握剑柄，使剑脊贴靠前臂内侧，剑垂立于左臂后面，剑尖朝上，右手五指并拢贴靠右腿侧，掌指朝下，两肘微屈，两

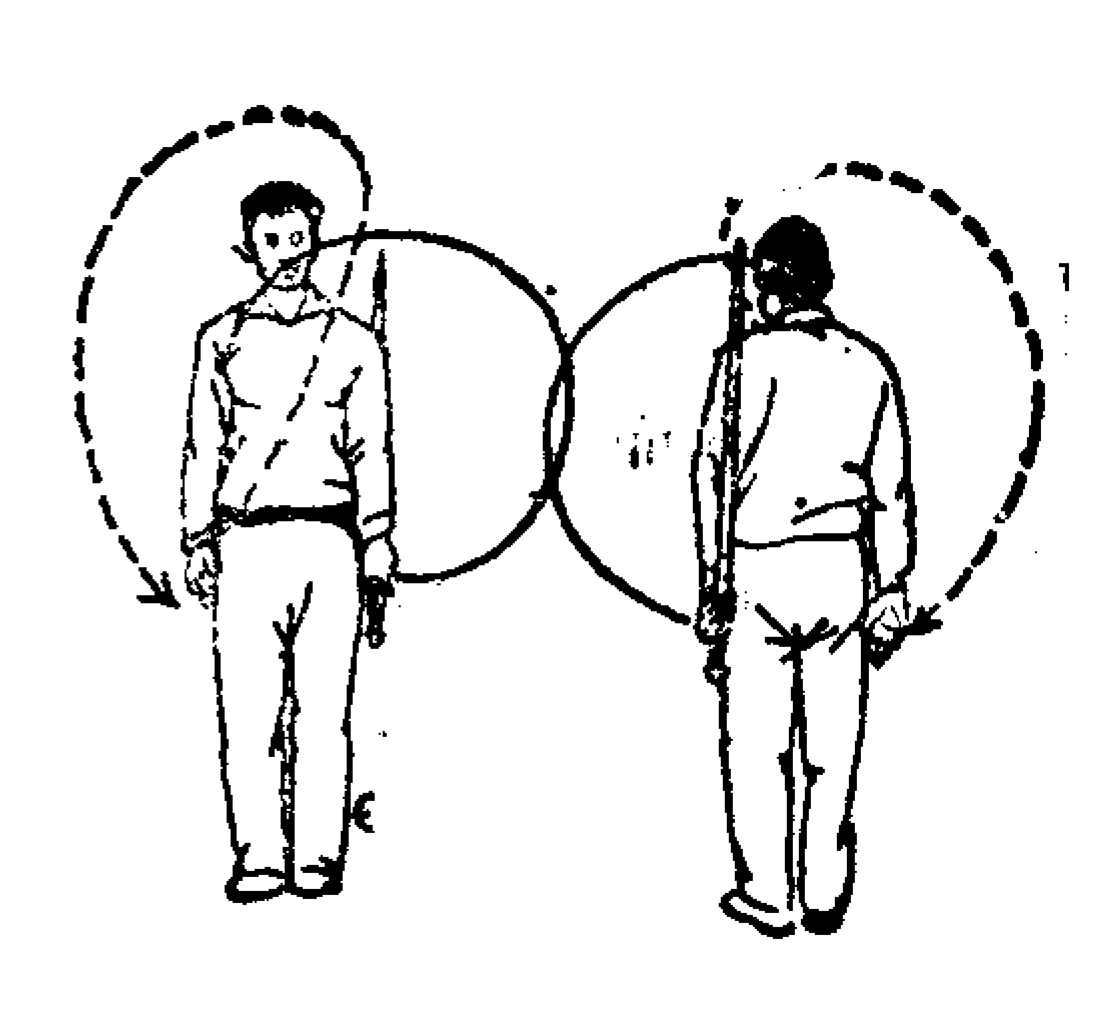


图38

脚靠拢并步，两腿挺膝伸直；眼向前平视（图38）。

要求与要点：同单练套路的预备势。

一、甲乙提膝抱剑

甲乙两人同做单练套路中预备动作提膝抱剑(罗汉上殿)。

要求与要点：同单练套路的提膝抱剑。

二、甲乙玉环步端剑前指

甲乙两人同做单练套路中预备动作的左玉环步端剑前指（仙人指路）。

要求与要点：同单练套路。

第 一 段

一、甲乙高虚步提剑

甲乙两人同做单练套路中第一段的高虚步提剑（巧女引针）。

要求与要点：同单练套路。

二、甲乙交叉步挑剑

甲乙两人同做单练套路中第一段的交叉步挑剑（丹凤朝阳）。

要求与要点：同单练套路。

三、乙弓步刺胸，甲高虚步撩剑袭腕

1.乙方左脚向前（西）方移步，脚尖微内扣，左腿屈膝向前弓平，右腿挺膝蹬直成左弓步；同时，右手持剑臂内旋，屈肘下沉，使剑身经过右腰侧向前直刺甲方左胸部，力达剑尖，拇指一侧朝上；左手剑指顺势微后收，附于右手腕上，拇指一侧朝上；眼视对方；2.甲方做单练套路三，右玉环步斩剑中第一组动作，用剑身前端的剑刃撩击乙方右手腕；眼视对方右手腕。（图39）

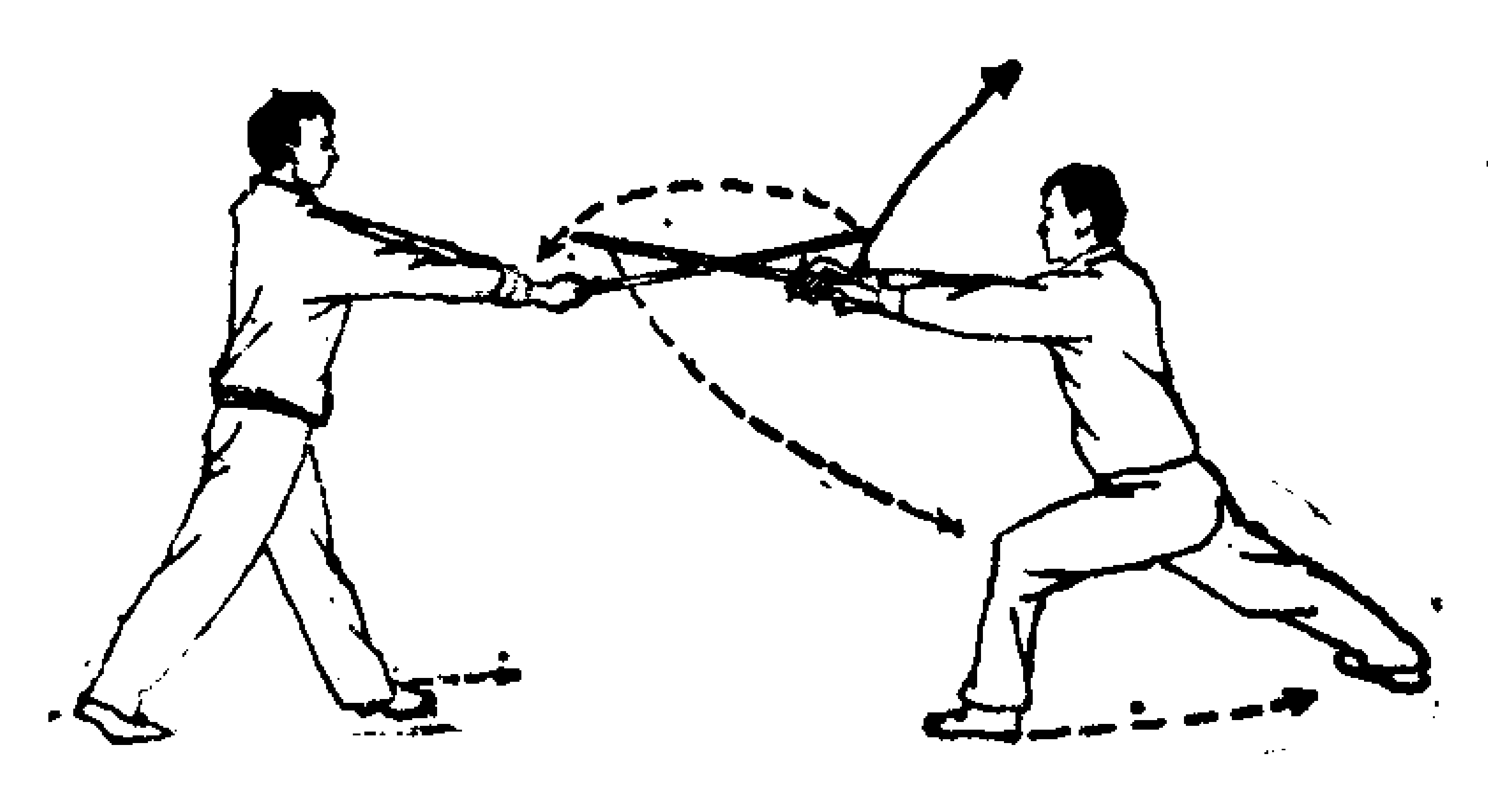


图39

要求与要点：乙方左右上腿要迅速，身躯要前探，右肩前顺，腿要蹬直，刺剑力达剑尖；甲方要求同单练套路。

四、乙并步撤剑，甲玉环步斩剑

1.乙方右脚向后撤步与左脚并拢，两腿挺膝站立；同时，右手持剑向下沉腕，将剑向右腿外侧直臂撤回，剑刃上下直立，剑脊贴靠右腿外侧，剑尖斜向前下方，闪开甲方的撩剑袭腕；左手剑指随并步，直臂向上举起，手心朝右，指尖向上；眼视对方；2.甲方做单练套路中右玉环步斩剑动作，用反向虎口一侧的剑刃前端向乙方腰部截斩；眼视剑身前端。（图40）

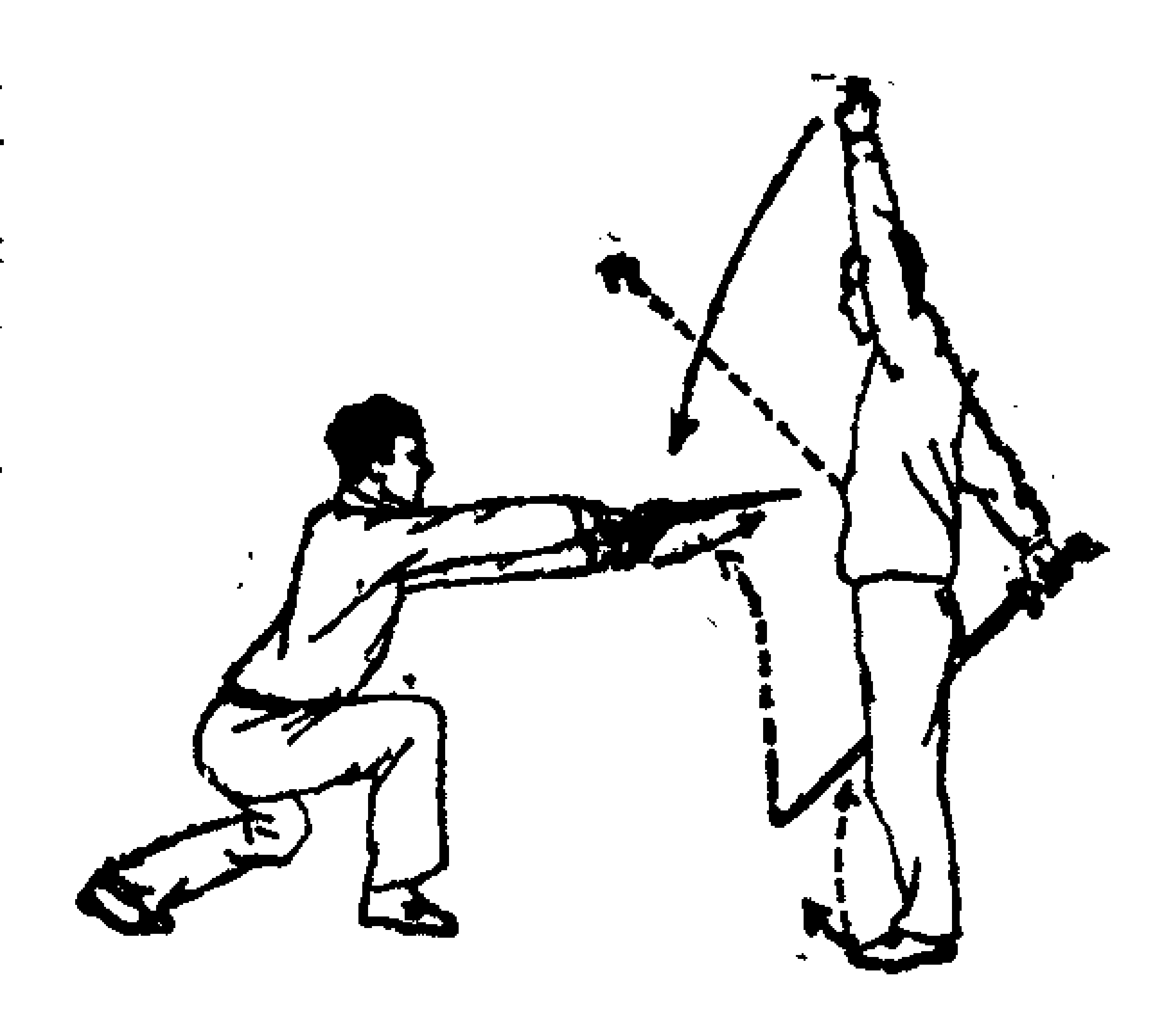


图40

要求与要点：乙方撤步收剑时，身躯略向右转，面向西北方，而且应在甲方撩剑时即开始撤步收剑；甲方要求同单练套路。

五、乙提膝点腕，甲高虚步带剑

1.乙方右脚向右侧移步，挺膝站立支撑，左腿屈膝在身前提起，身体略左转，面向正西方，躲开甲方的斩剑击腰；同时，右手持剑屈肘将剑上提，与胸同高时，向前直臂点击甲方

右腕，力点在剑尖，拇指一侧朝上；左手剑尖随之由身前下落，屈肘位于右手腕处，手心朝下；眼看剑尖；2.甲方做单练套路中左玉环步刺剑的第一组动作，闪开乙方的点剑击腕；眼看对方。（图41）

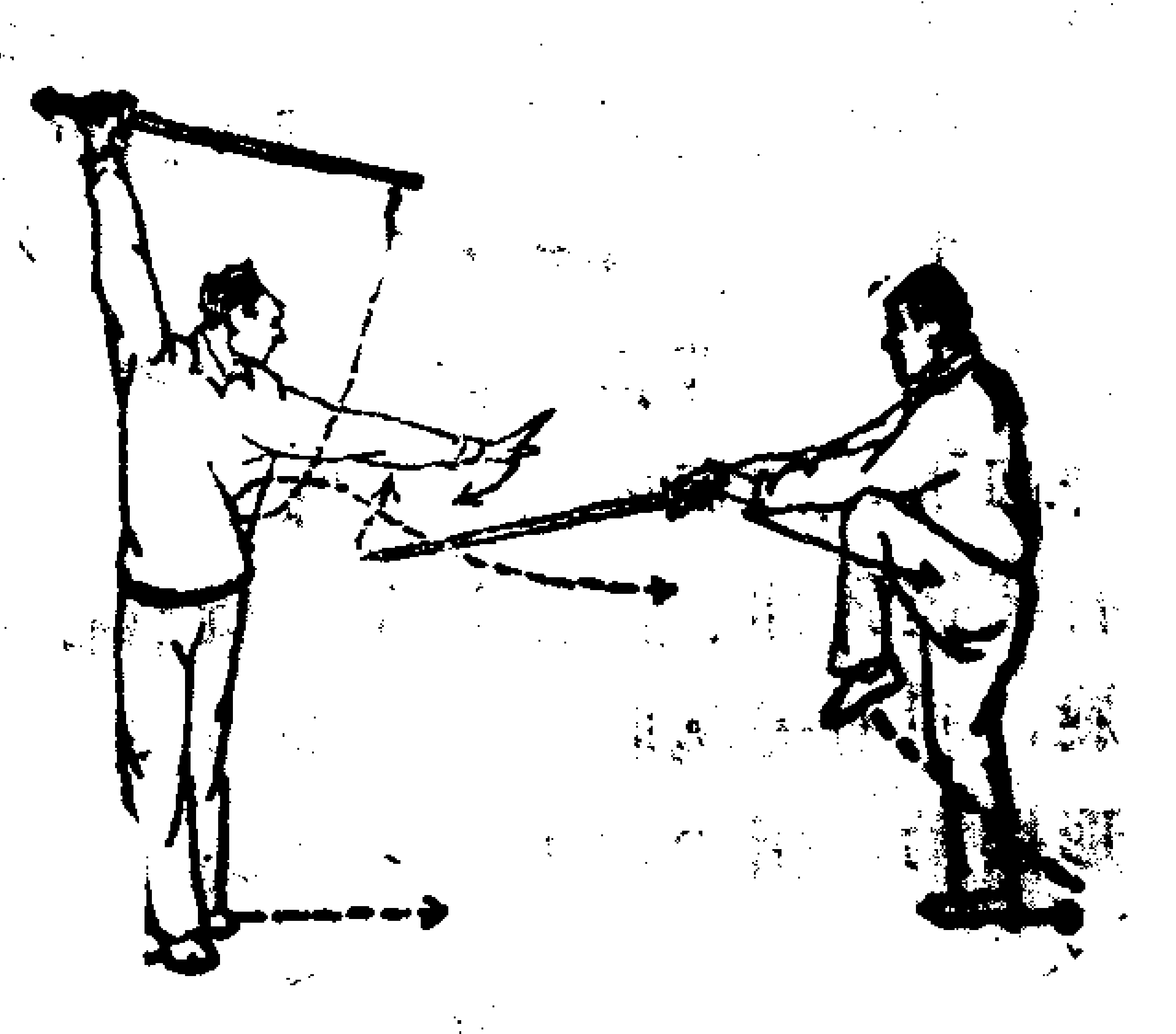


图41

要求与要点：乙方向右移步提膝点剑动作要敏捷，站立要稳，身躯略前探，但防止拱背弯腰；两肩下沉；甲方要求同单练套路。

六、甲玉环步刺胸，乙虚步洗剑

1.甲方做单练套路中左玉环步刺剑的第二组动作，从乙方右侧向乙的胸部刺去；2.乙方左脚向盾（东）方落步，全脚踏实，屈膝下蹲，右脚略向后撤步，以脚尖虚点地面成右虚步；同时，右手持剑臂内旋，剑刃左右平行，用反向虎口一侧的剑刃前端和剑尖，在身前向右侧平带洗剑，从甲的右手剑上方，袭击甲的右手腕，臂伸直，手心朝下；左手剑指随之臂内旋，屈臂下沉回收，位于身体左侧，高与胯平，腕内屈，手心朝下，指尖斜向前，眼视对方。（图42）

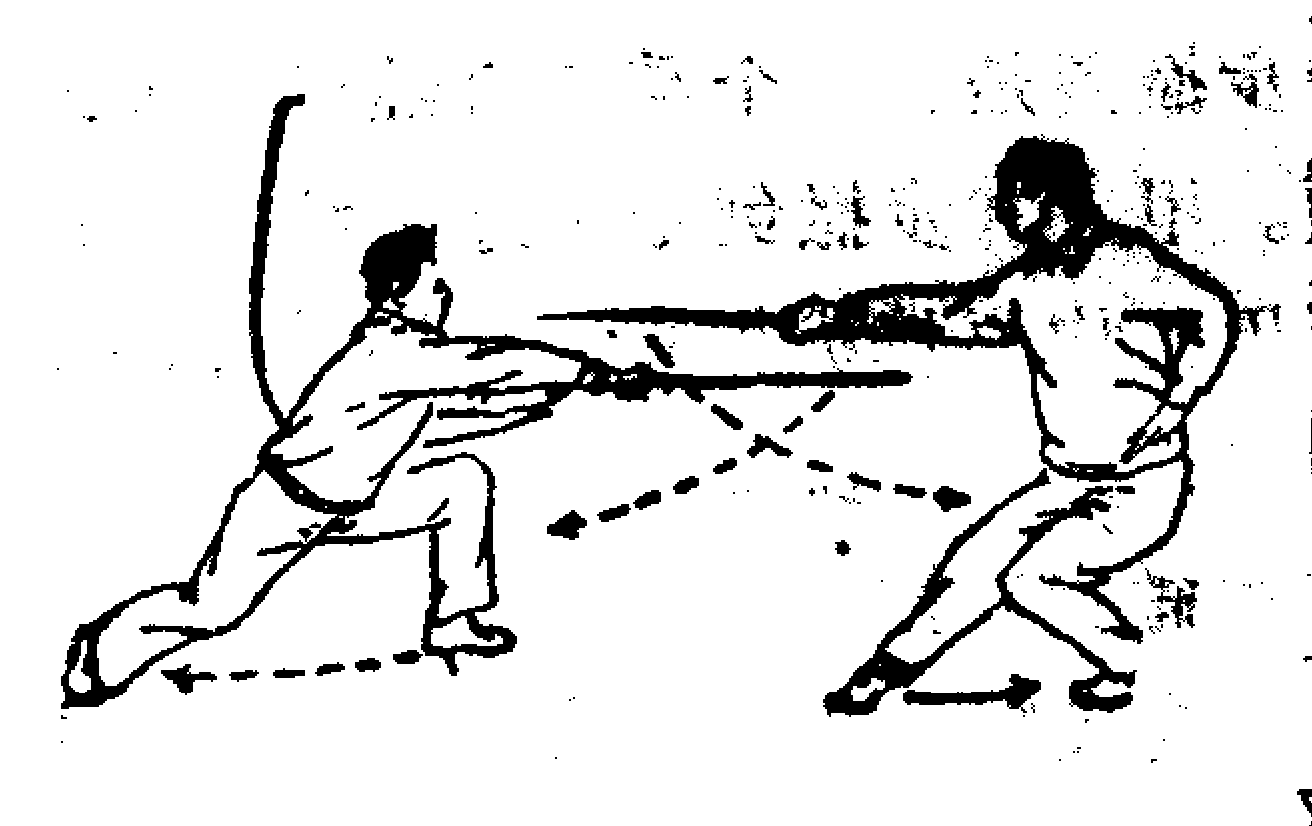


图42

要求与要点：甲方同单练套路；乙方身体保持左肩下沉，右肩前顺，直臂、塌腰，两

脚虚实分清，右手洗剑时，向右摆动幅度不宜过大，运用臂内旋、翻腕的力量洗出，剑尖略低于剑柄，左手剑指臂外撑。

七、甲乙并步撤剑

乙方左腿挺膝伸直，右脚向左脚靠拢并步，右手持剑臂外旋向下、向后收回，屈腕使剑尖朝向前下方。与此同时，甲方右腿挺膝伸直，左脚向右脚靠拢并步，右手变钳把握剑，臂内旋，屈肘提腕收剑，使剑尖向下，左手剑指向下、向上直臂弧形摆动，指尖向上，手心朝右；眼视对方。（图43）

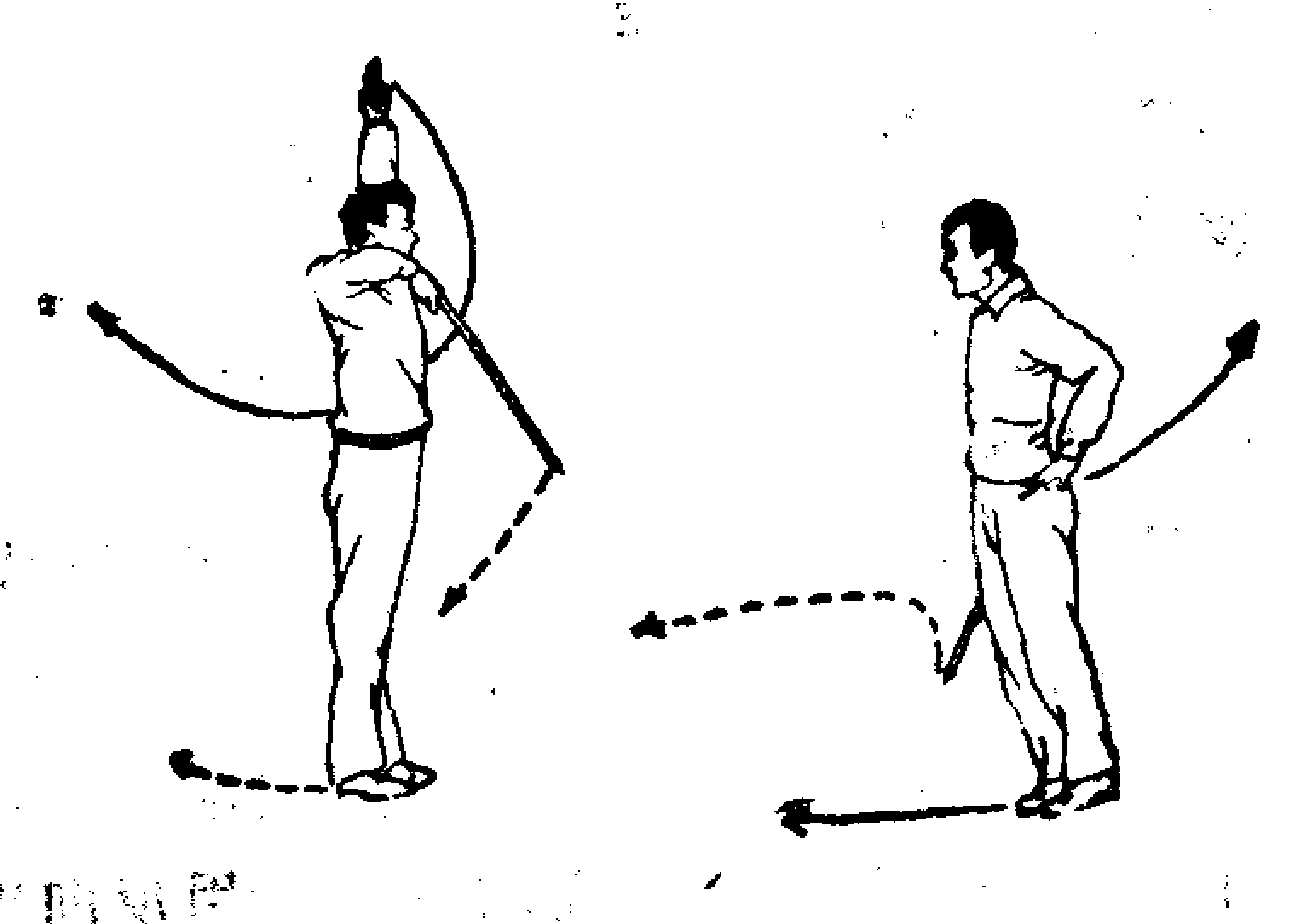


图43

要求与要点：乙方并步撤剑是上一个动作的继续，洗剑后顺势收回，中间不要停顿。甲方并步撤剑是个过渡动作，身躯半面右转，面向东南方。甲乙均要挺拔直立，保持身法的沉肩、直背、收腹，腿要并拢，脚要五趾抓地。

八、乙玉环步刺膝，甲撤步左挂抄剑

1.乙方右脚向前上步，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，身躯略前探；同时，右手持剑用剑尖直臂向前刺击甲的左膝；拇指一侧朝上，左手剑指顺势从下向后旋行平举，拇指一侧朝上；2.甲做单练套路中

翻身跳跃右玉环步洗剑的第一组动作，用剑尖由上向下直刺拌拨乙的刺剑，眼视乙右手腕。（图44）

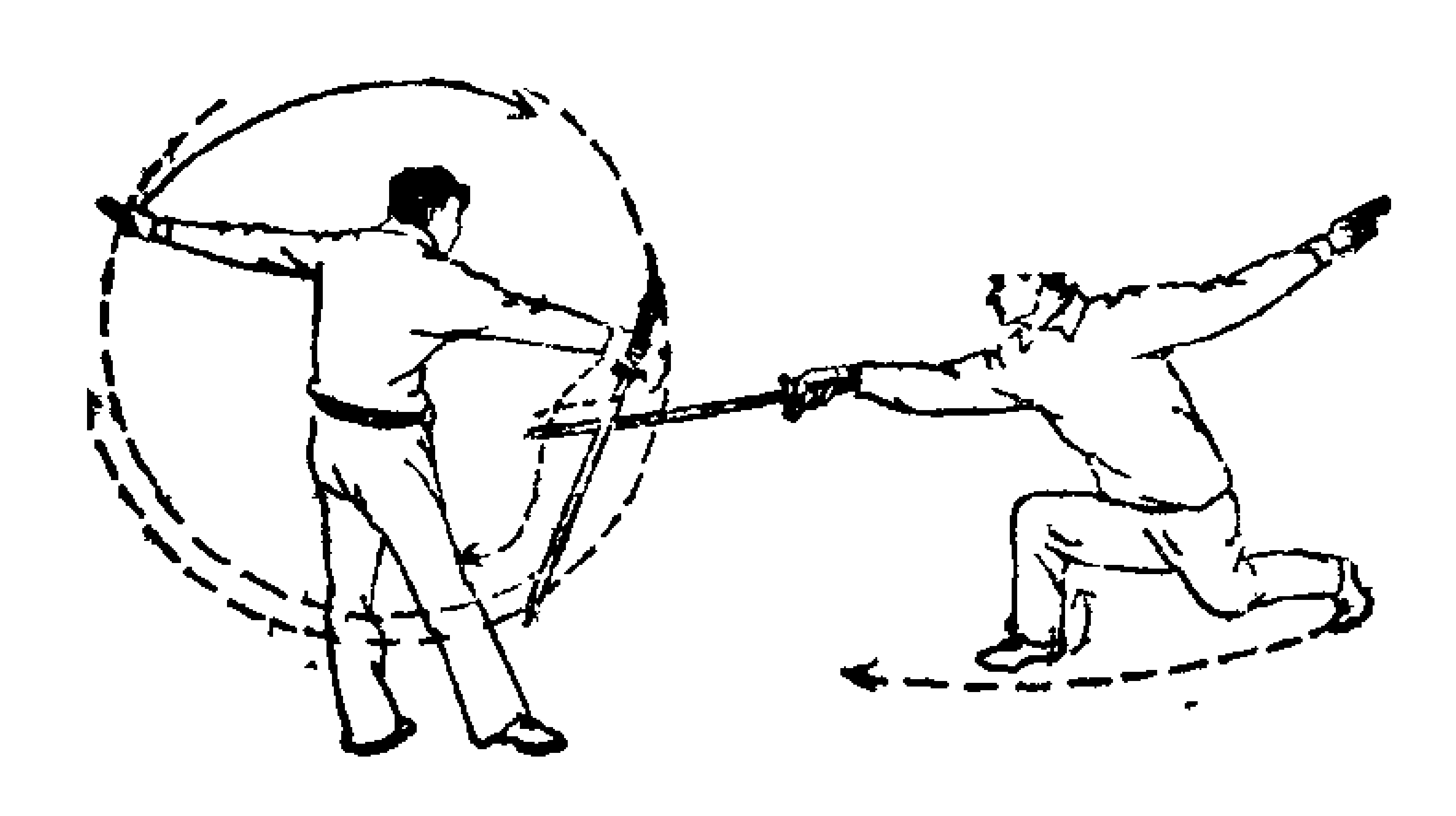


图44

要求与要点：乙方刺剑爆发寸劲，并与步型和左手剑指动作完整和谐；甲方要求同单练套路。

九、乙歇步砍剑，甲转体右挂抄剑

1．乙方左脚向前上步，脚尖外展，全脚着地，右脚在后以脚掌着地，两腿屈膝交叉叠拢下蹲成右势歇步，身躯略前探；同时，右手持剑臂略屈回收，闪开甲方挂剑后，右臂内旋，屈腕，使剑向上、向左绕行，当手心朝下时，用反向虎口一侧的剑刃后端朝甲的膝部横砍；左手剑指随之臂内旋，在身后略屈肘、屈腕，使指尖向上；眼视剑身；2．甲方做单练套路中翻身跳跃右玉环步洗剑第二组动作，用剑挂拨乙方砍剑。（图45）

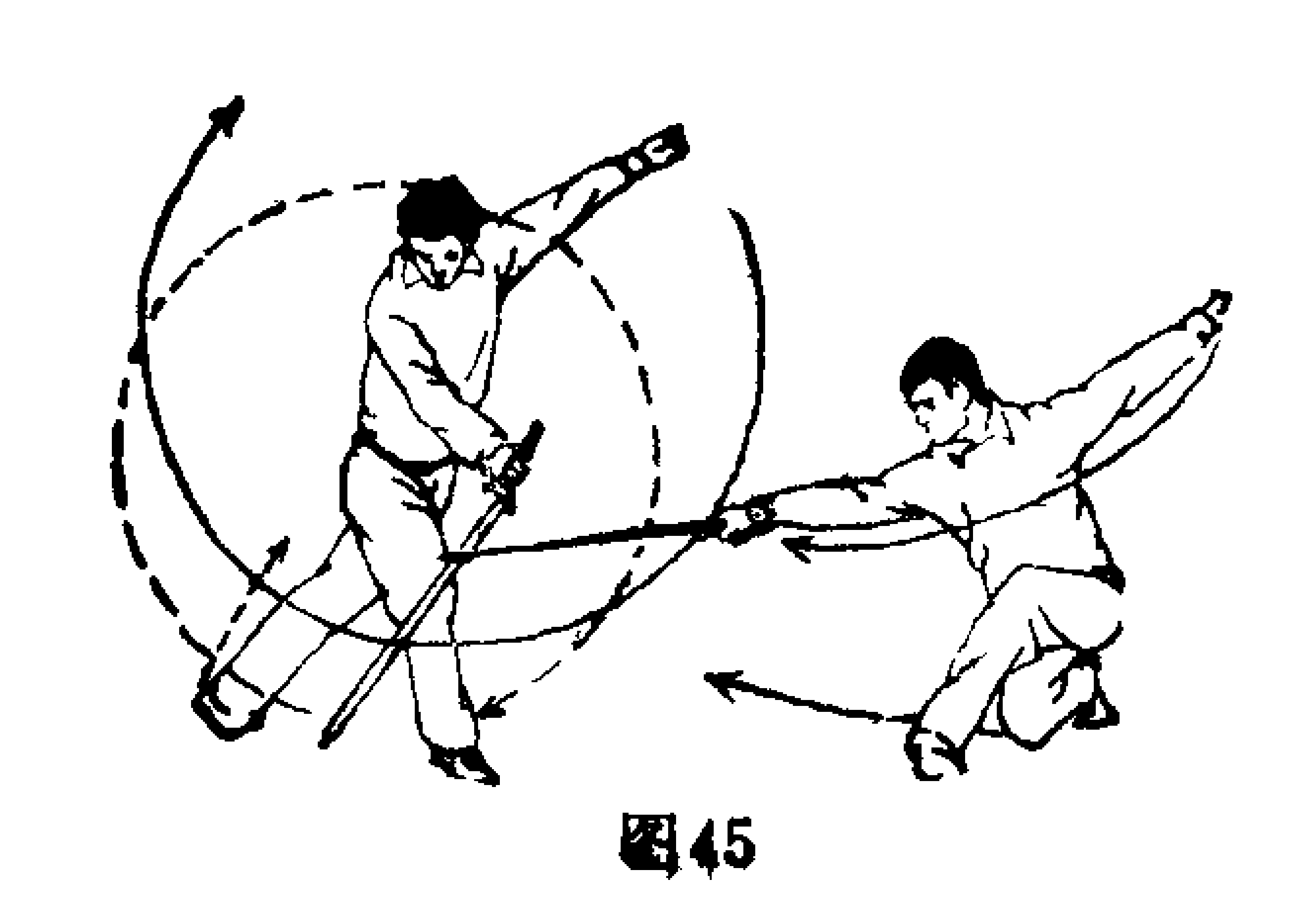


图45

要求与要点：乙方是在剑回收的过程中，旋臂转腕砍剑，动作要连贯自然，两肩下沉；甲方要求同单练套路。

十、乙弓步下斩剑，甲提膝左挂挡剑

1．乙方右脚向右前方（约45度）上步，右腿屈膝前弓，左腿挺膝伸直成右弓步，上身略左转前探；同时，右手持剑臂外旋，屈腕使剑向上、向右绕行，当手心朝上时，用反向虎口一侧的剑刃前端，向甲方踝关节处斩剑，左手剑指随之屈肘回收，附于右手腕上，手心朝下；眼视剑身；2．甲方做单练套路中翻身跳跃右玉环步洗剑中的第三组动作；用剑挂挡乙方斩剑。（图46）

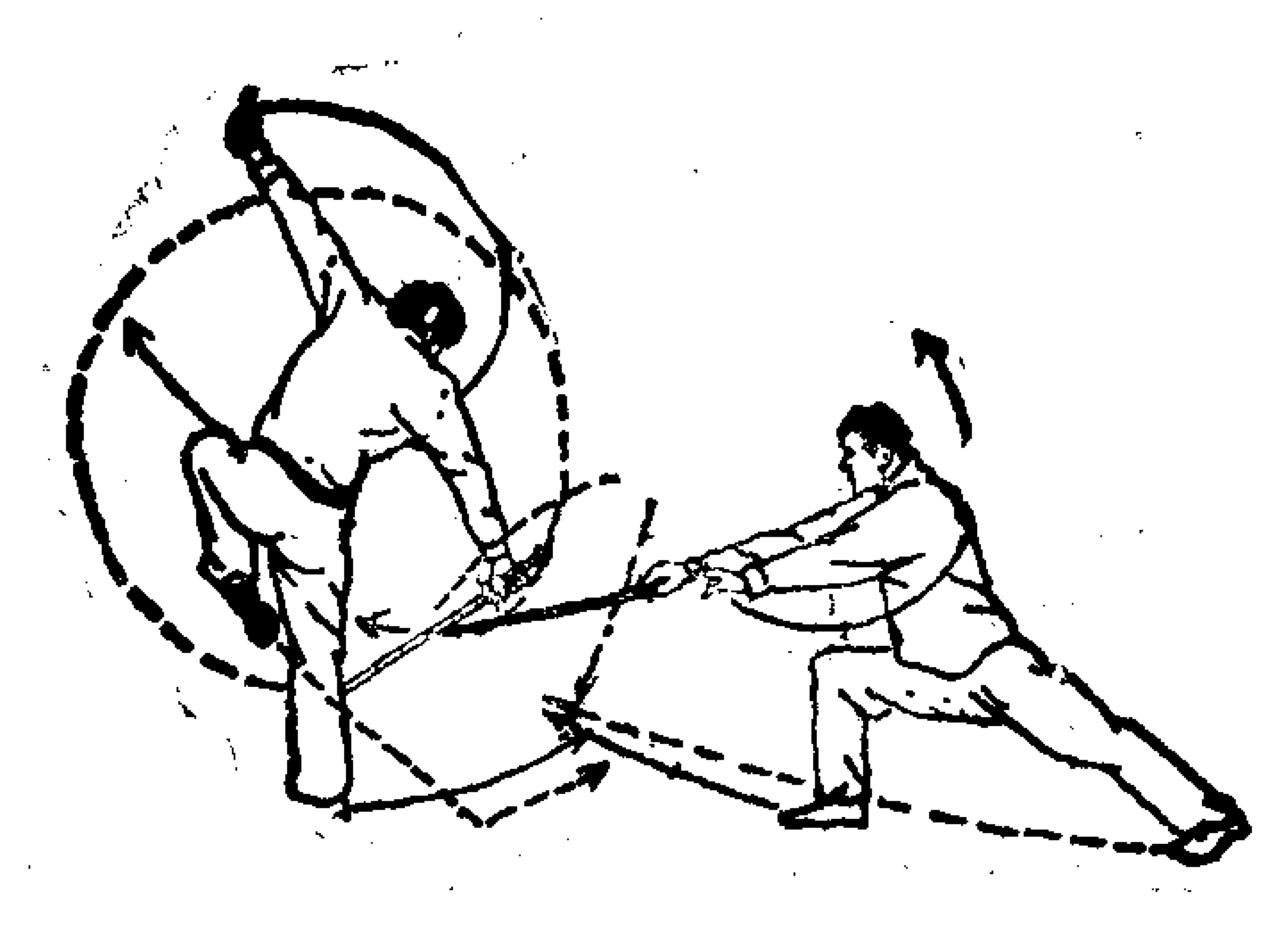


图46

要求与要点：乙方不要因上身左转前探，而突臀、拱腰、拔跟，两肩下沉，右肩前顺拉张，从上一个动作的砍剑到本动作的斩剑，剑绕环摆动的幅度不宜过大，只用手腕力量行剑，防止转肘、甩肩；甲方要求同单练套路。

十一、甲翻身跳跃玉环步洗颈，乙并步点腕

1．甲方做单练套路中翻身跳跃右玉环步洗剑中第四——六组动作，绕至乙方的左侧用反向虎口一侧的剑刃前端向乙颈部洗剑击出；2．乙方左脚向身体右前方上步，脚尖外展，右脚

向左脚靠拢并步，闪开甲方的洗剑后，两脚掌碾地为轴向左转体，面向东北方，两脚跟离地，两腿挺膝伸直；与此同时，右手持剑向上提起，与耳同高时，随转体向前、向下用剑尖点击甲方右手腕，腕关节下屈，拇指一侧朝上；左手剑指随之经腹前向左、向后屈肘向上弧形绕环，位于头顶上方，拇指一侧朝下；眼视对方右腕。

要求与要点：乙方左右移步闪身要迅速、敏捷、脚跟离地拾起与点剑要同时进行，气上提至胸腔，腕关节尽量向上提吊，但严防肩肘关节上抬，身法要挺拔，直立，塌腰，稳固站立；甲方要求同单练套路。

十二、甲反臂点剑，乙玉环步截腕

1.甲方做单练套路中跳跃上挑点剑的第一至二组动作，用朝向虎口一侧的剑刃反臂点击乙右手腕；2.乙方左脚向前上步，脚尖略内扣，两腿屈膝下蹲成左玉环步，上身略向左倾，闪开甲的点腕；右手持剑臂内旋，随左脚上步用反向虎口一侧的剑刃前端，截击甲的右手腕，手心向下，左手剑指随之向身体左侧指出，拇指一侧朝上；眼视右手剑。（图47）

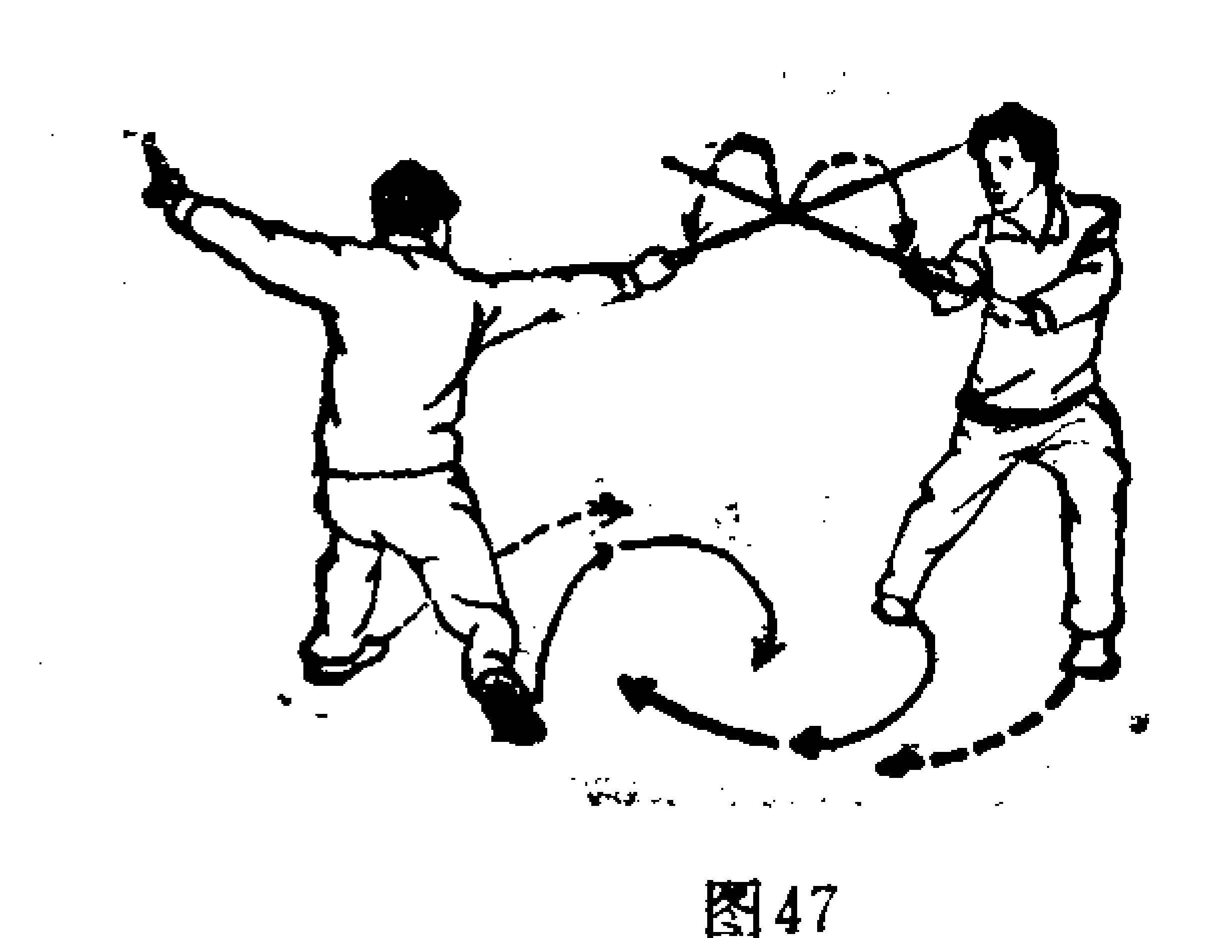


图47

要求与要点：乙方截击右手腕的动作，幅度要小，主要靠上步、闪身、右臂内旋翻剑完成的，并与玉环步的形成协调和谐。

十三、甲乙弧形步绞圈剑

1.甲方做单练套路中跳跃上挑点剑的第三组的绞圈剑动作，用剑尖从乙方的右手剑上方，向乙方右手腕部平抹；2.乙方两腿屈膝，右、左脚依次上步弧形行走，即右脚向前上步脚尖外展，左脚绕过右脚向右前方上步脚尖内扣，右脚再向右前方上步脚尖外展；在弧形上步的同时，右手持剑以腕关节为轴转腕，使剑尖在身前从上、向右、向下、向左、再向上成圆锥形绞圈剑三圈，在绞圈剑的过程中以剑尖为力点在甲的右手剑上方平抹甲右手腕；眼视对方手腕。（图48）

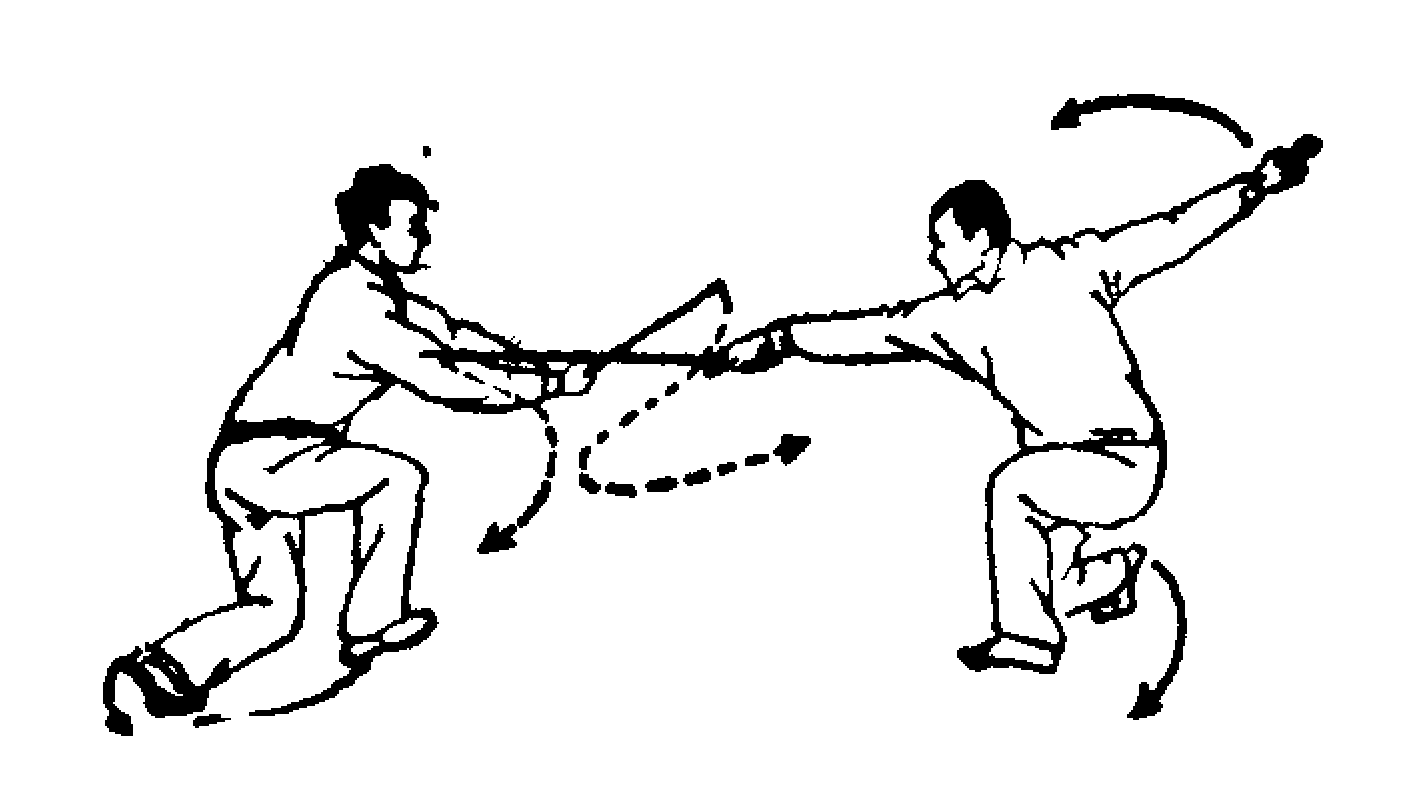


图48

要求与要点：乙方弧形上步的跨度比甲方要大，行步要平稳，气势下沉，甲乙双方每同上一步绞圈剑一周，上步与圈剑动作要协调一致，精神贯注。

十四、乙歇步斩膝，甲并步刺腕

1.乙方左脚脚尖外展，右脚向左腿后方插步，两腿屈膝交叉叠拢下蹲成右势歇步，面向正南方；同时，右手持剑臂内旋，以反向虎口一侧的剑刃为力点向甲膝部横斩，手心朝下，左手剑指位于身体左侧上方；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中跳跃上挑点剑的第三组右脚向后撤步动作，闪开乙方的斩剑，

而后做屈膝下蹲刺剑动作，击乙方右手腕。（图49）

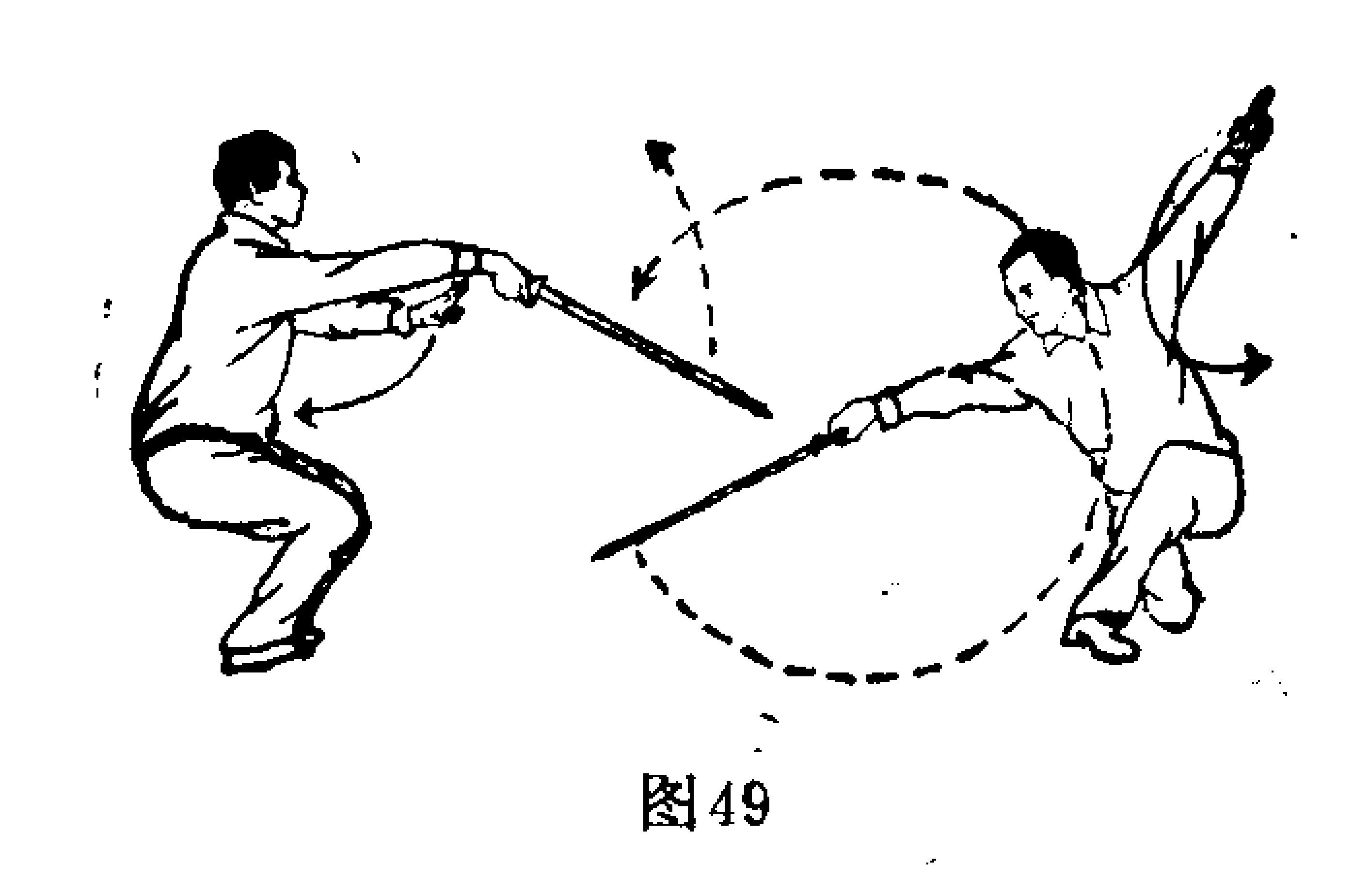


图49

要求与要点：乙方歇步形成时，甲乙双方回到东西方向上，位于一条直线上；甲方要求同单练套路。

十五、乙劈头扫剑，甲挑腕跳跃

1．乙方两腿挺膝站起，重心移向右腿，左脚随即向后撤步与右脚并步靠拢站立，上身前探，闪开甲方刺腕；同时，右手持剑上提，臂外旋，以腕关节为轴转腕，使剑从下、向后在右臂内侧向上、向前立圆绕行，向甲方头部劈出，剑刃上下垂立，虎口一侧朝上；左手剑指屈肘收于左腰侧，手心朝下；眼视剑尖；2．甲方做单练套路中跳跃上挑点剑中第四组右手持剑直臂上挑的动作，用剑尖挑击乙方右手腕；（图50）3．乙

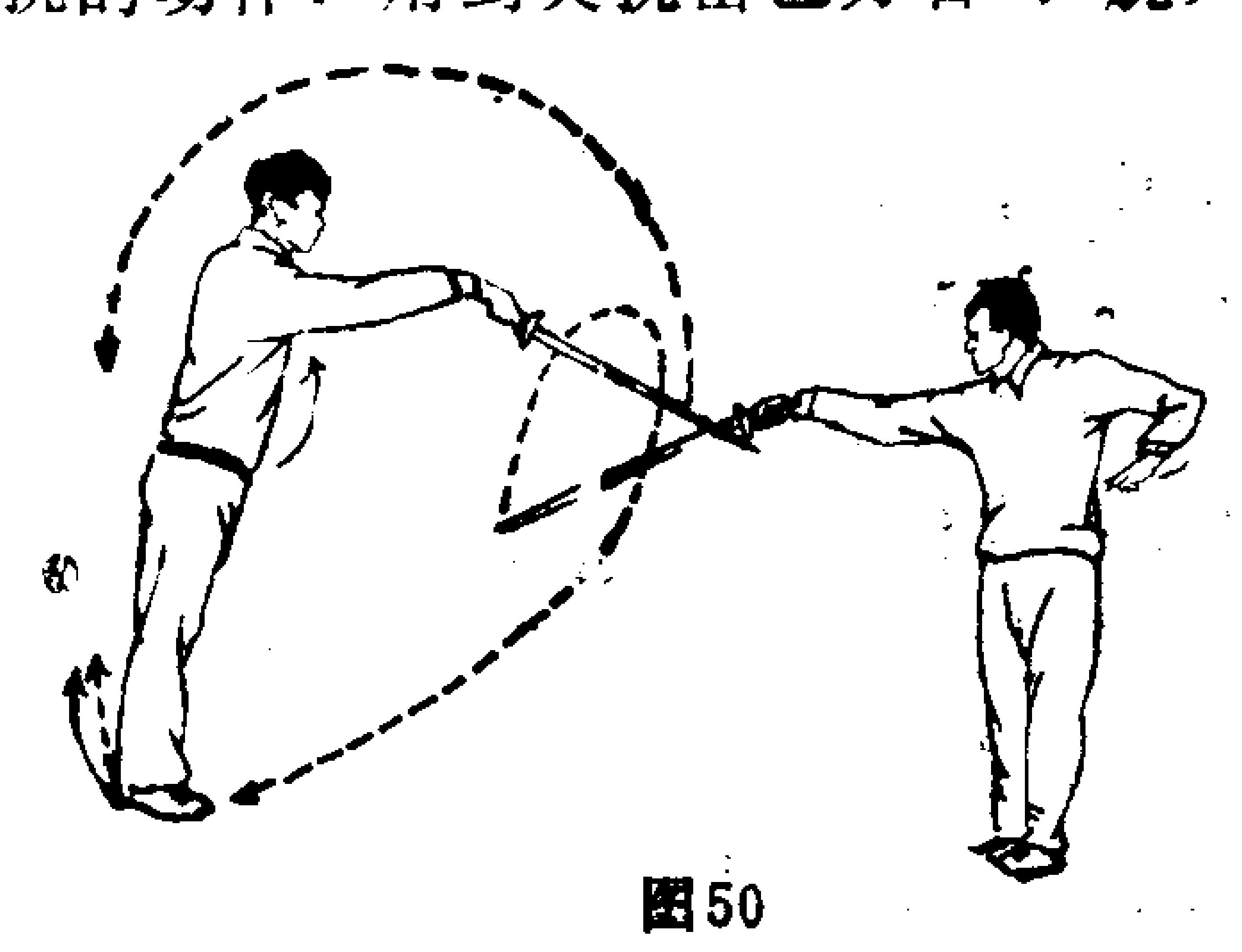


图50

方两腿屈膝下蹲，身躯右转，面向西方；右手持剑臂内旋，闪开甲的挑腕，顺势下蹲使剑从左、向右平扫甲的腿部；左手剑指随之向身体后方平举指出，拇指一侧朝上；眼视右手剑；4．甲方做单练套路中四组蹬地跳起动作，闪开乙的扫腿斩剑。（图51）

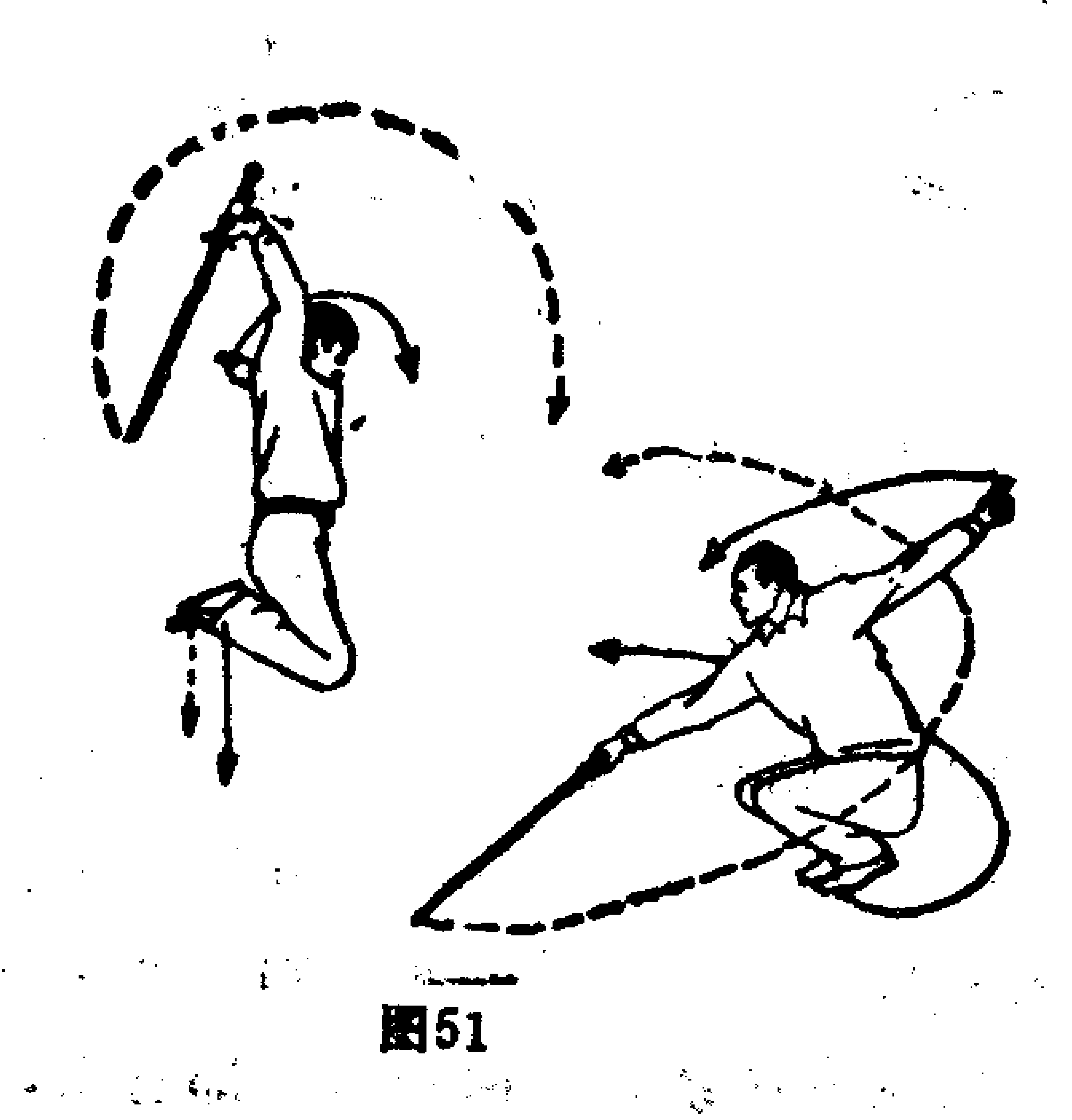


图51

要求与要点：乙方劈头斩腿两个动作要相继连续进行，中间不要停顿，由劈剑转成扫剑时，不要先向左摆剑，而是在旋臂的过程中向右平带扫之，两动作力点均在剑刃前端；甲方要求同单练套路。

十六、甲并步劈头，乙转体撩腕

1．甲方做单练套路中右玉环步上刺剑的第一组动作，劈击乙方头部；2．乙方身体稍站起，右脚离地抬起，左脚掌碾地为轴，使身体从左向后转体270度，右脚向右侧（北方）落步，屈膝前弓，左腿挺膝伸直成右弓步，身躯向右侧略倾，闪开甲方的劈头；同时，右手持剑随转体用反向虎口一侧的剑刃前端由下向左上方、向甲的右手腕处撩击，手心斜向左上方，

臂略屈；左手剑指随之屈肘回收于右手腕处，手心向下；眼视对方右手腕。（图52）

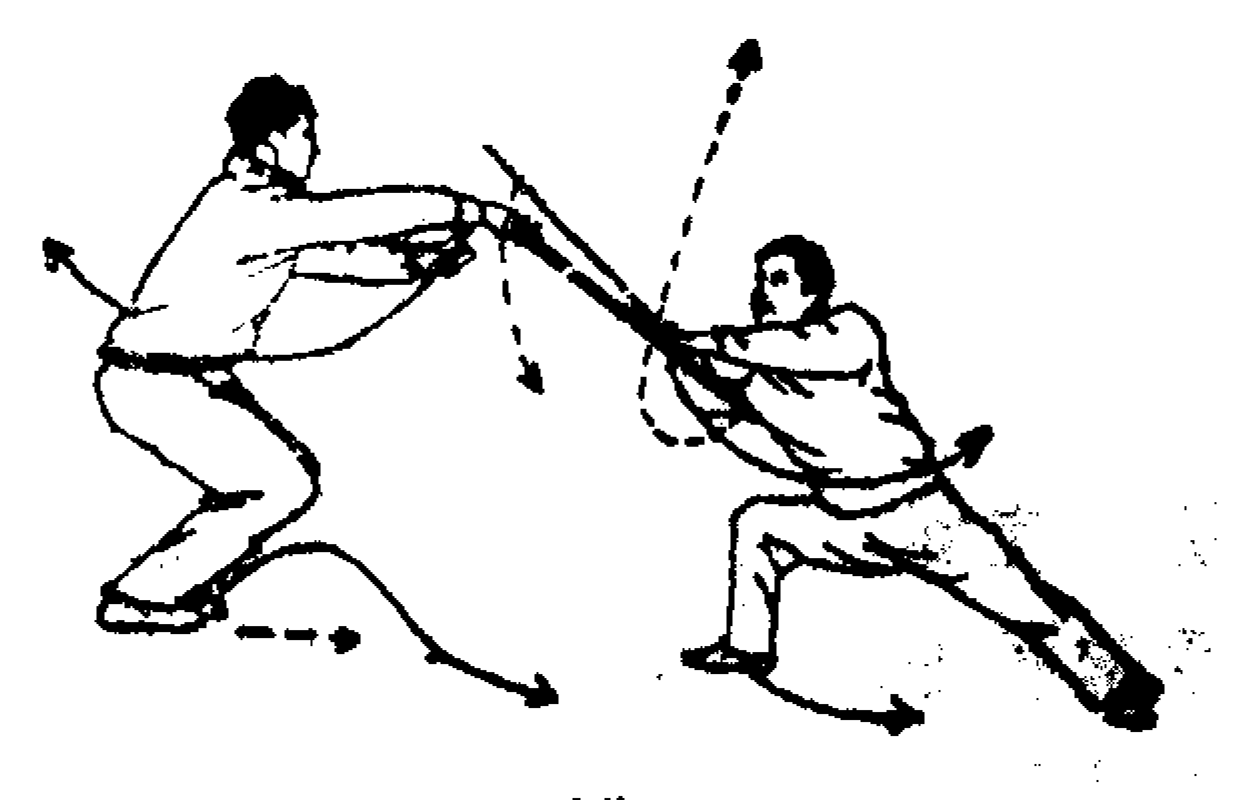


图52

要求与要点：乙方转体要借助右脚侧蹬离地的力量顺势旋转，动作要轻灵敏捷，并与弓步、挫腕动作连续进行，衔接自然、顺达；挫腕时应用剑刃前端向前挫切对方手腕，不要做成劈剑的动作；甲方要求同单练套路。

十七、甲玉环步刺脸，乙仰身点腕

1. 甲方做右玉环步上刺剑中第二、三组动作，用剑尖刺乙方脸部；2. 乙方左腿略屈膝支撑，右脚向左脚前方撤步，以脚尖虚点地面，挺膝伸直，身向后仰，闪开甲方的刺剑；同时，右手持剑臂上抬，提腕吊剑，用剑尖向前、向下点击甲方右手腕；左手剑指向下、向身后弧形摆动，臂微屈，手心向下；眼视对方右手腕。（图53）

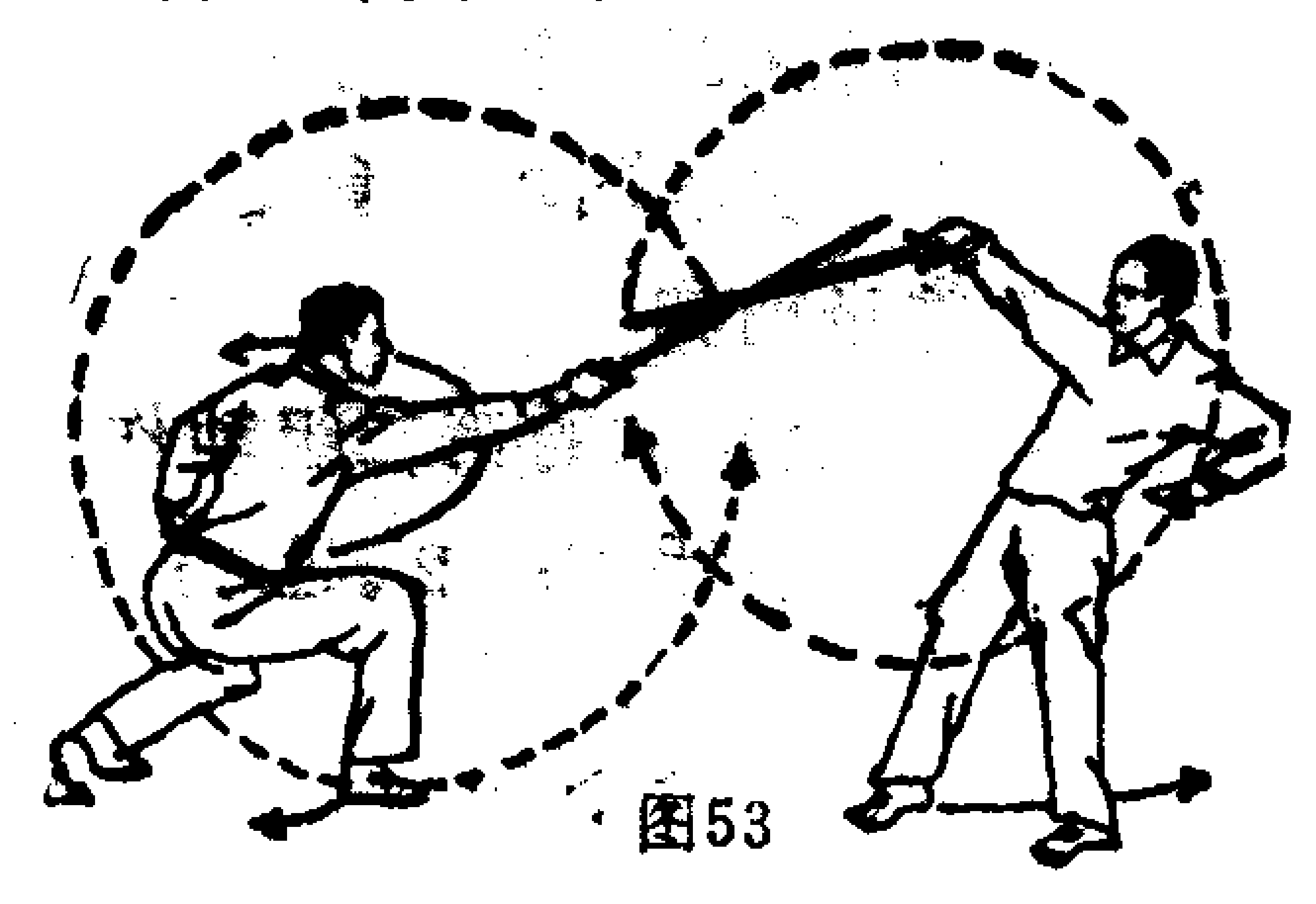


图53

要求与要点：乙方身躯后仰与右手点剑要同时进行，点剑时腕关节尽量下屈，严防右肩、肘抬起；稳固站立。

十八、甲右撩腕，乙歇步挑腕

1．甲方做单练套路中扣腿斩剑的第一组动作，从乙方右手剑下方撩击乙右手腕；2．乙方右脚向后撤步，两腿屈膝交叉叠拢下蹲成歇步，闪开甲方撩剑；同时，右手持剑屈肘下沉，以腕关节为轴转腕，使剑尖向上，在右臂内侧向身里、向下、向上、向甲方右手腕挑击，虎口朝上，左手剑指仍位于身体左下方；眼视对方右手腕。（图54）

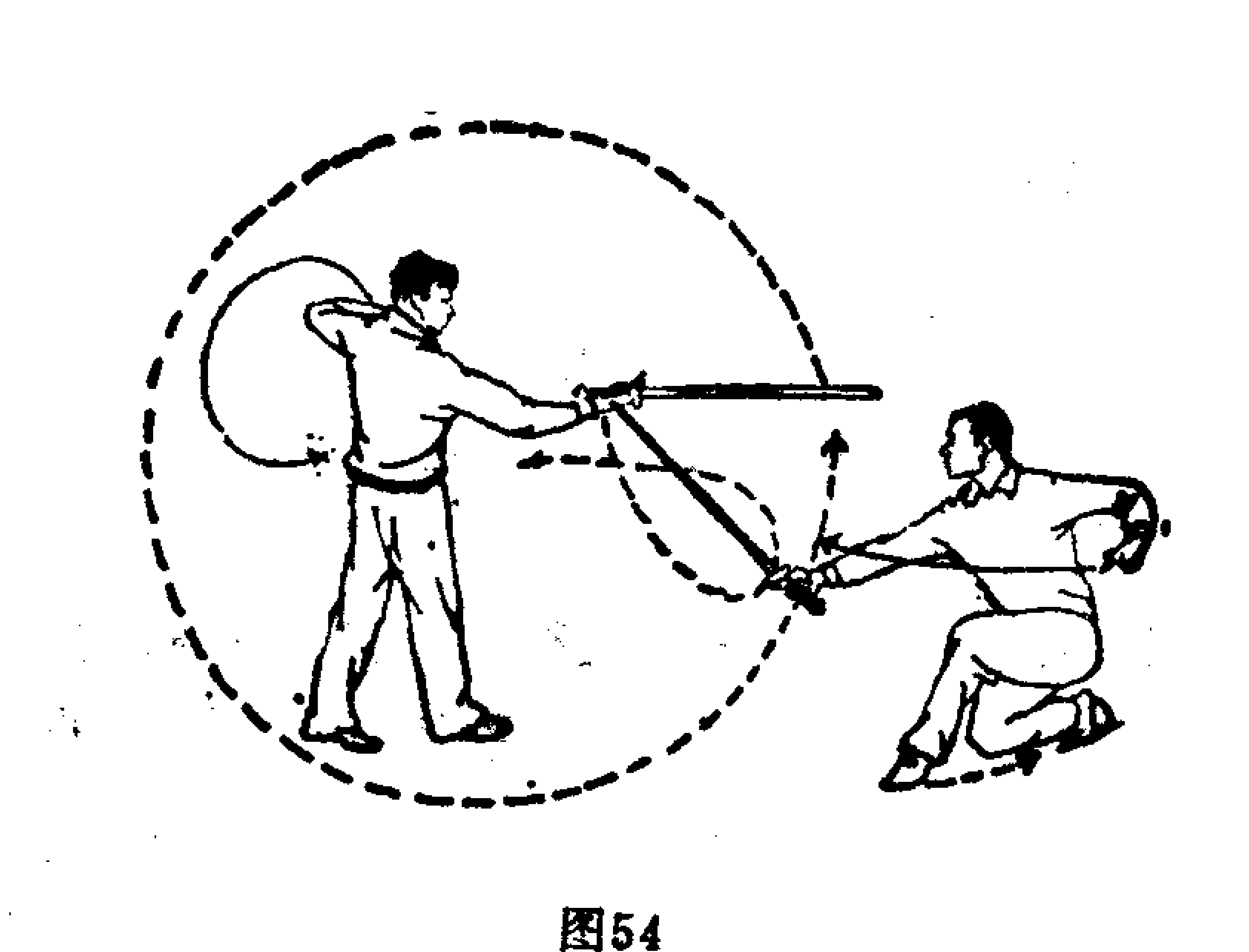


图54

要求与要点：乙方挑剑时腕部上屈，运用肩肘下沉的力量带而挑之，要爆发寸劲；甲方要求同单练套路。

十九、甲左撩腕，乙并步刺胸

1．甲方做单练套路中扣腿斩剑的第二组动作，从乙方右剑臂的外侧下方，向上撩击乙右手腕；2．乙方两腿挺膝站起；左脚向右脚并步，全脚踏实，身躯略左转；右手持剑随左脚后撤收剑于右腿侧，闪开甲乙撩腕剑后，提剑向前、向甲方

胸部平刺，剑刃上下直立，虎口一侧朝上，臂伸直；左手剑指屈肘附于右手腕上，手心向右，指尖斜向上；目视剑尖。（图55）

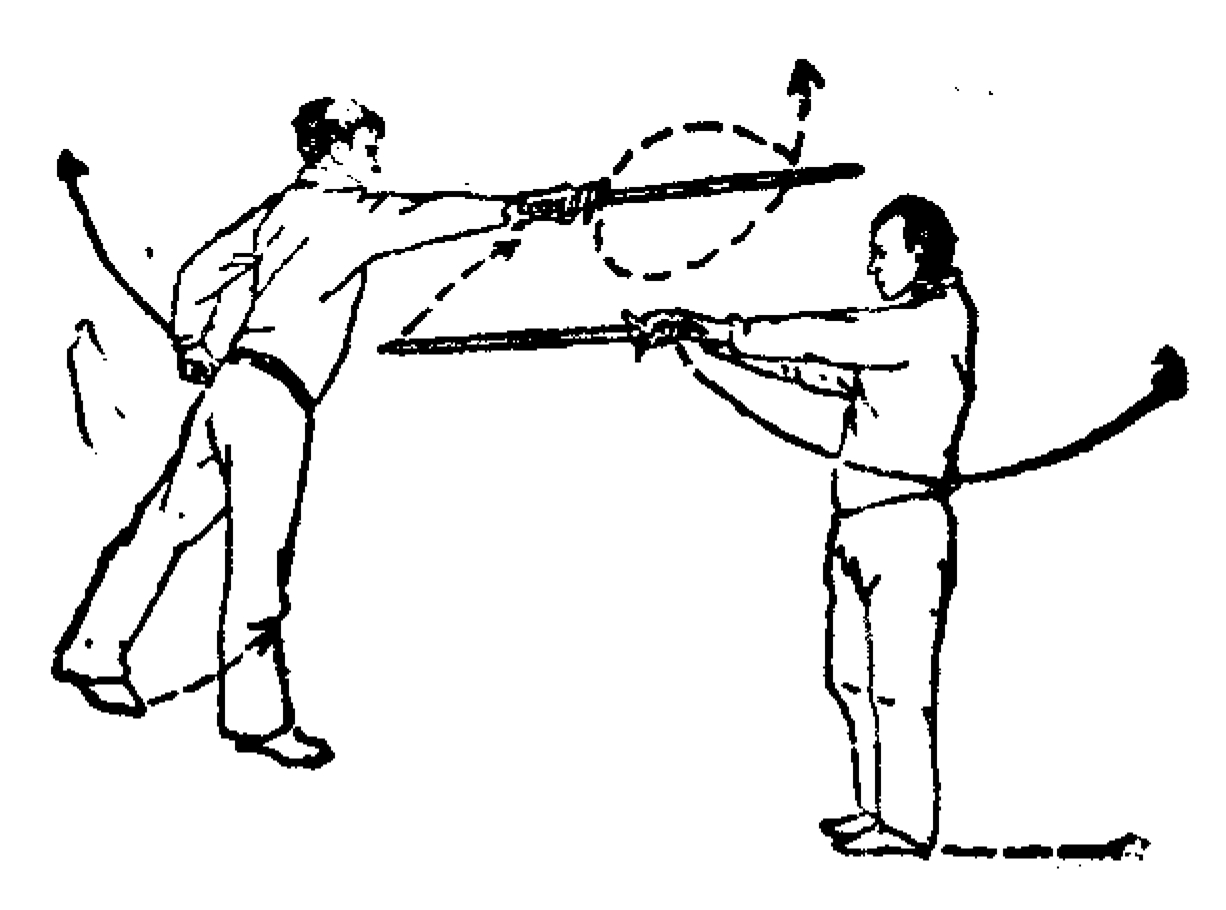


图55

要求与要点：乙方撤剑闪开甲方撩腕后迅刺提剑前刺；甲方要求同单练套路。

二十、甲扣腿斩颈，乙仆步挑腕

1.甲方做单练套路中扣腿斩剑的第三组动作，向乙颈部斩剑；2.乙方左脚向后撤步，屈膝下蹲，右腿伸直平仆成右仆步，闪开甲方的斩剑；同时，右手持剑下沉，向上屈腕用朝向虎口一侧的剑刃前端和剑尖为力点，从下向上挑击甲右手腕；左手剑指随之向身体左侧平伸，拇指一侧朝上；眼视剑尖。（图56）

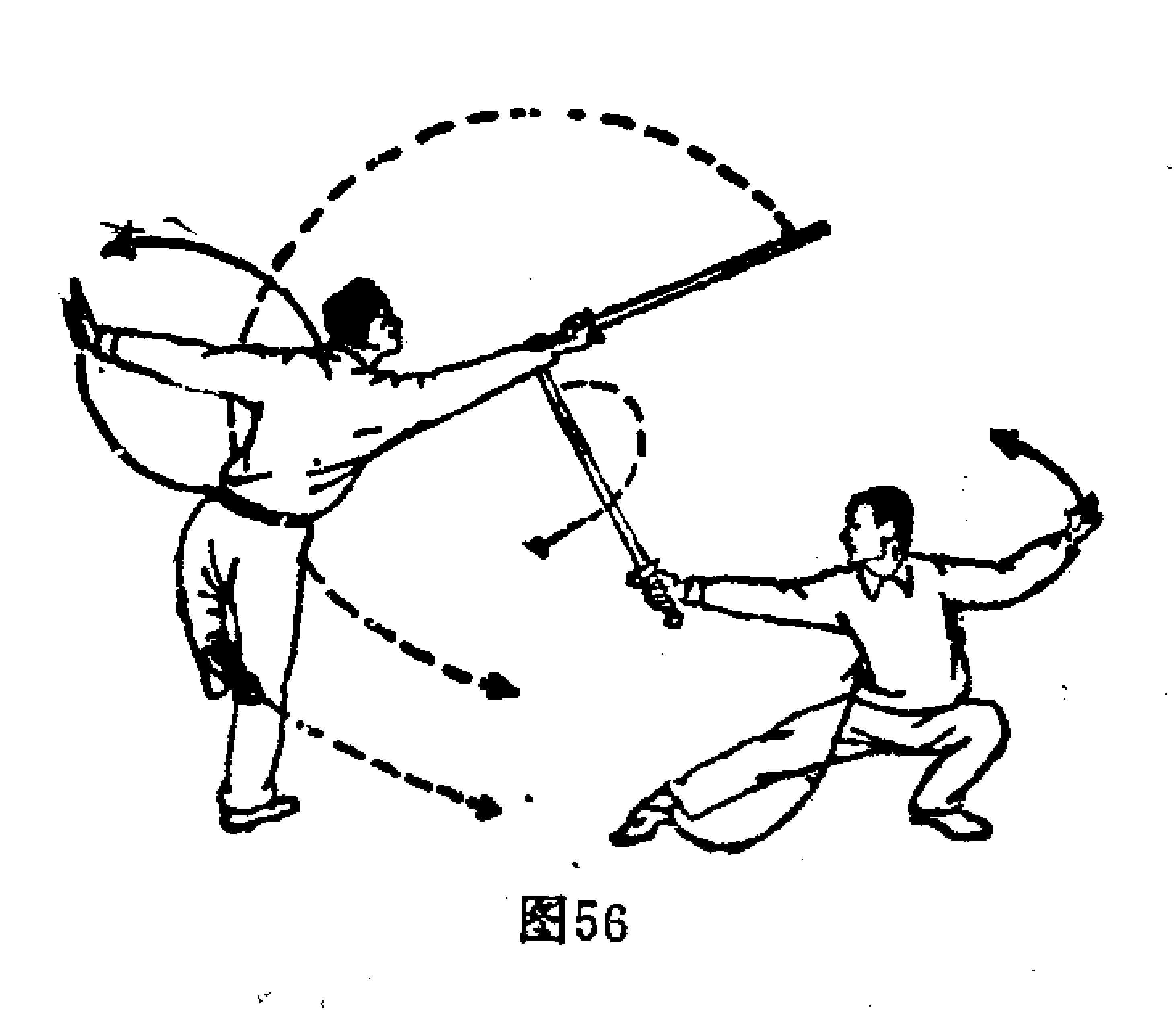


图56

要求与要点：乙撤步下蹲成仆步的动作要迅速，沉剑后立

即做挑腕动作，中间不能停顿，当甲斩剑完成后，乙方再做仆步挑剑的动作，两人不要同时进行；甲方要求同单练套路。

二十一、甲投步反刺剑，乙提膝反洗剑

1.甲方做单练套路中交叉步反手下刺剑动作，向乙右仆之腿刺去；2.乙方左腿挺膝支撑，右腿在身体右侧屈膝提起，脚面绷平，膝、胯里裹成右独立势；同时，右手持剑臂内旋，以反向虎口一侧的剑刃前端为力点向甲方右手腕洗击，手心朝下；左手剑指屈肘位于头上方，拇指一侧朝下；眼看剑尖。（图57）

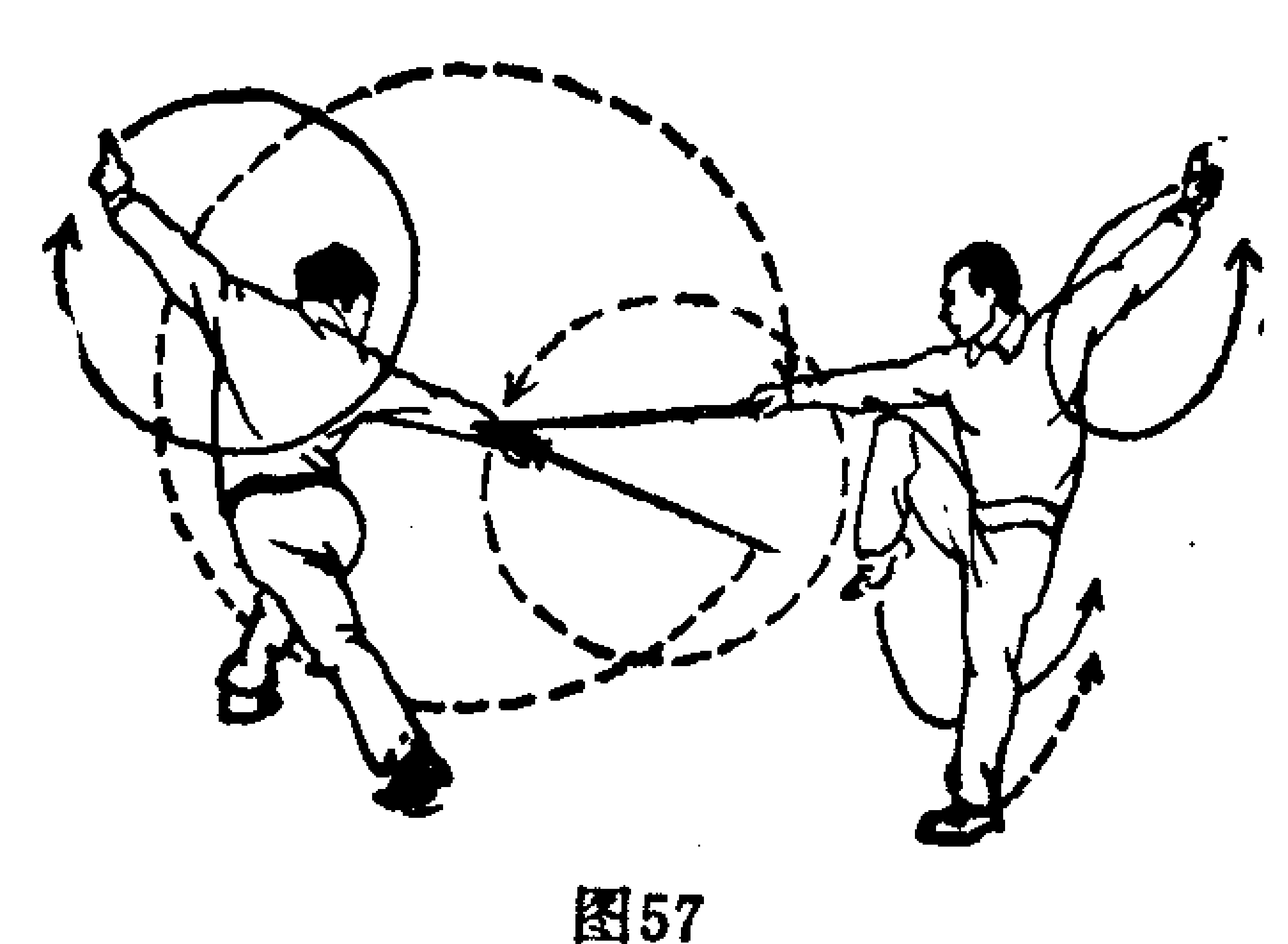


图57

要求与要点：乙方提膝洗剑与左手剑指动作同时完成；从沉剑挑腕到洗剑，右手动作摆动幅度不宜过大，主要靠内旋臂和腕关节的力量，防止甩肘、抡臂；甲方要求同单练套路。

二十二、甲转体下刺腕，乙转体跳跃点头

1.甲方做单练套路中左独立斜刺剑的拧腰、翻身动作，用剑尖下刺乙方右手腕；2.乙方右脚从左腿前向东北方向跨步落地，脚尖内扣，膝略屈，身体左转，左腿屈膝提起，右脚顺势蹬地助跳，身体腾空，身体继续左转面向西南方；同时，右手持剑臂外旋，以反向虎口一侧的剑刃为力点，从下、向左、向上、向甲头部劈剑；左手剑指在身前向下，随跳跃转体从左向

上立圆抡环一圈，位于身体左侧，高过头部，拇指一侧朝下；眼视剑尖。（图58）

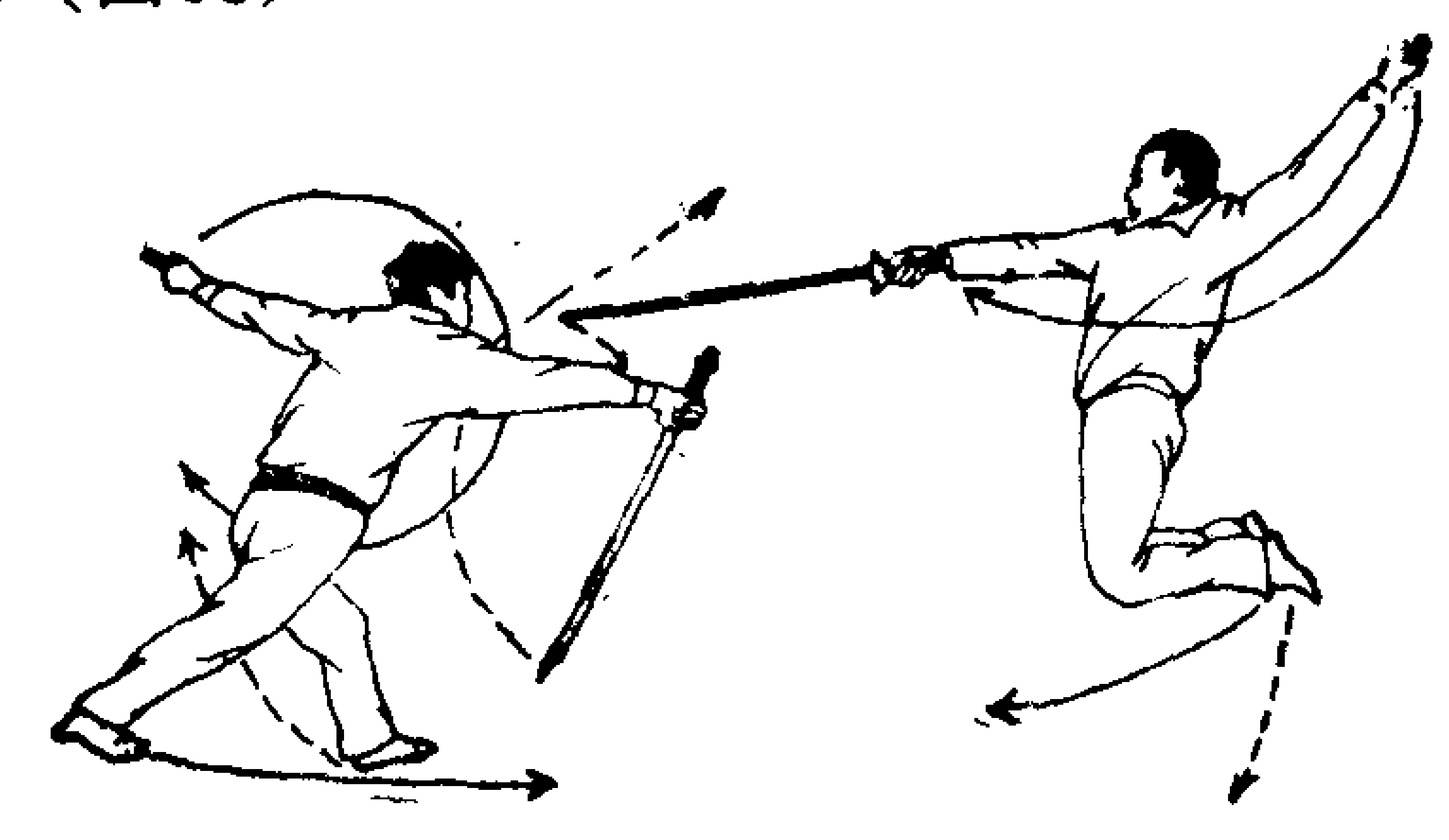


图58

要求与要点：乙方在完成右脚上步，左腿提起，右脚蹬地助跳的过程中，身躯逐渐从左向后转体360度；点剑是在空中完成的，身躯前倾，右肩前顺拉张。

二十三、甲独立斜刺剑，乙弓步挫腕

1.甲方做单练套路中左独立斜刺剑的动作，闪开乙方点剑，用剑尖刺击乙右手腕；2.乙方左脚先落地，全脚着地，右脚在左脚前方落步，屈膝前弓成右弓步，身体左转向右略倾，以落步下蹲之势，闪开甲方刺剑；同时，右手持剑臂内旋略屈，用反向虎口一侧的剑刃为力点向左、向甲方右手腕处挫击，拇指一侧朝上，剑身上下成一斜线；左手剑指附于右手腕里侧，两臂屈肘呈抱物状；眼视对方右手腕。（图59）

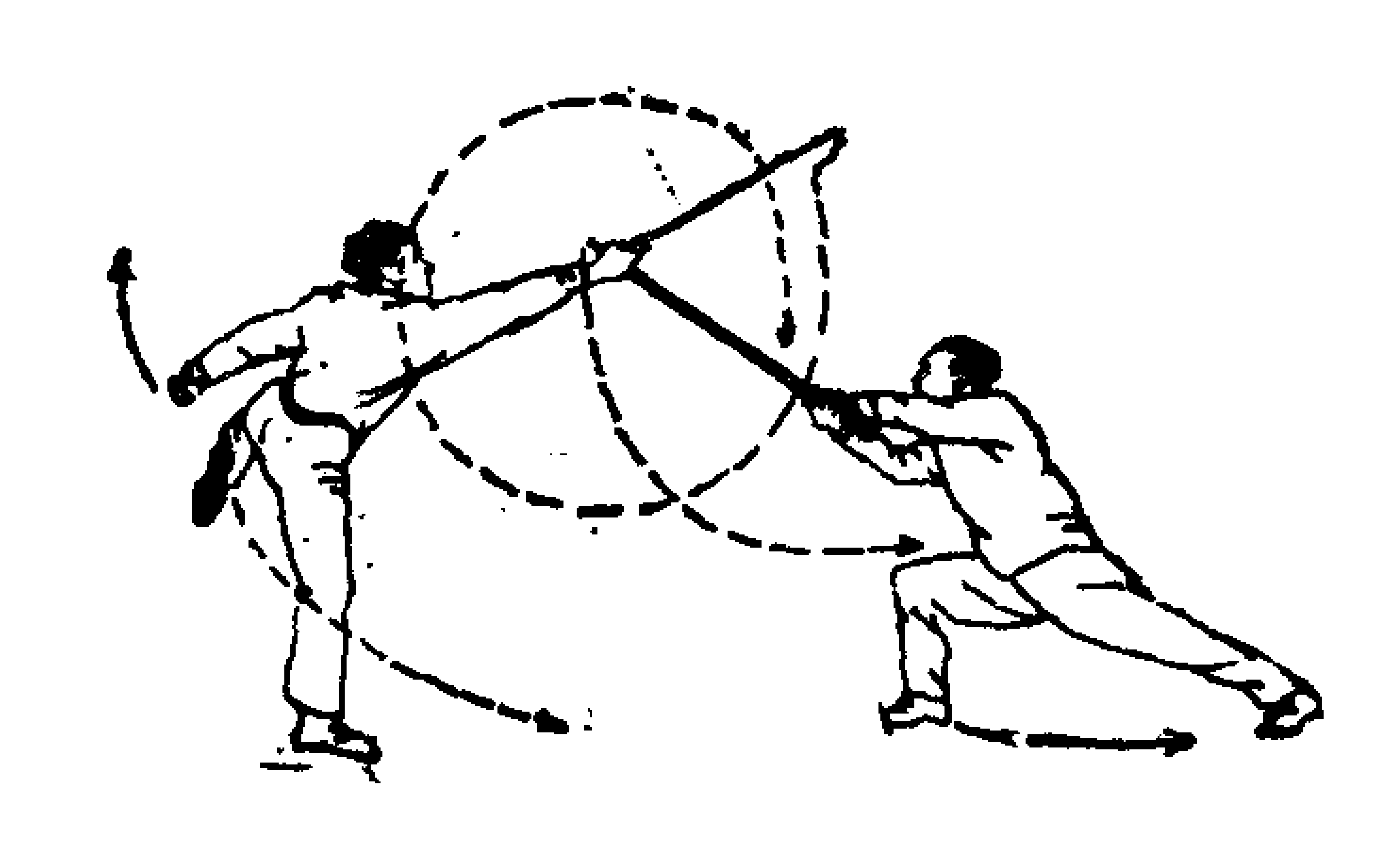


图59

要求与要点：乙方弓步时呈南西——

北东方向，挫腕时，用剑刃向前挫切甲方右手腕，不能做成劈剑或斩剑的动作；甲方要求同单练套路。

二十四、甲投步点膝，乙并步撤剑

1.甲方做单练套路中并步点剑的第一组动作，用剑尖点击乙方右膝部；2.乙方左腿挺膝站起，右脚向左脚方向并步，闪开甲方的点膝；同时，两臂内旋，右手持剑和左剑指一起向身后收回，屈腕使剑尖和剑指朝向前方；眼视对方。（图60）

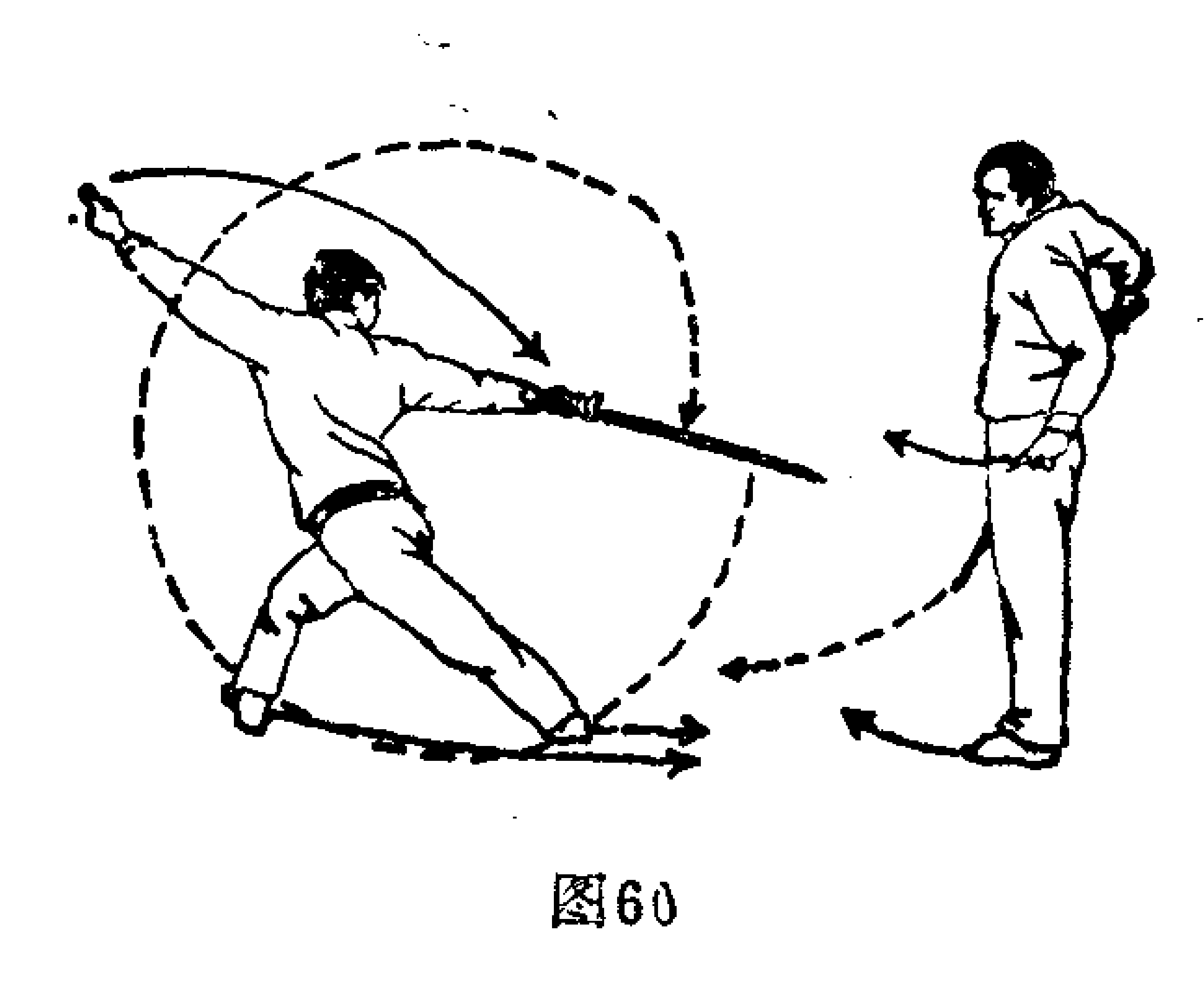


图60

要求与要点：乙并步撤剑后，面向西南方；甲方要求同单练套路。

二十五、乙玉环步斩腿，甲撤步点头

1.乙方右脚向前（西）方上步，全脚着地，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步；身体略向右侧倾；右手持剑随即臂外旋，以反向虎口一侧的剑刃为力点，从右向左、向甲左腿横斩，手心朝上；左手剑指屈肘附于右手腕上，手心朝下；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中并步点剑的第二组动作，闪开乙方的斩剑后，用剑尖点击乙方头部。(图61)

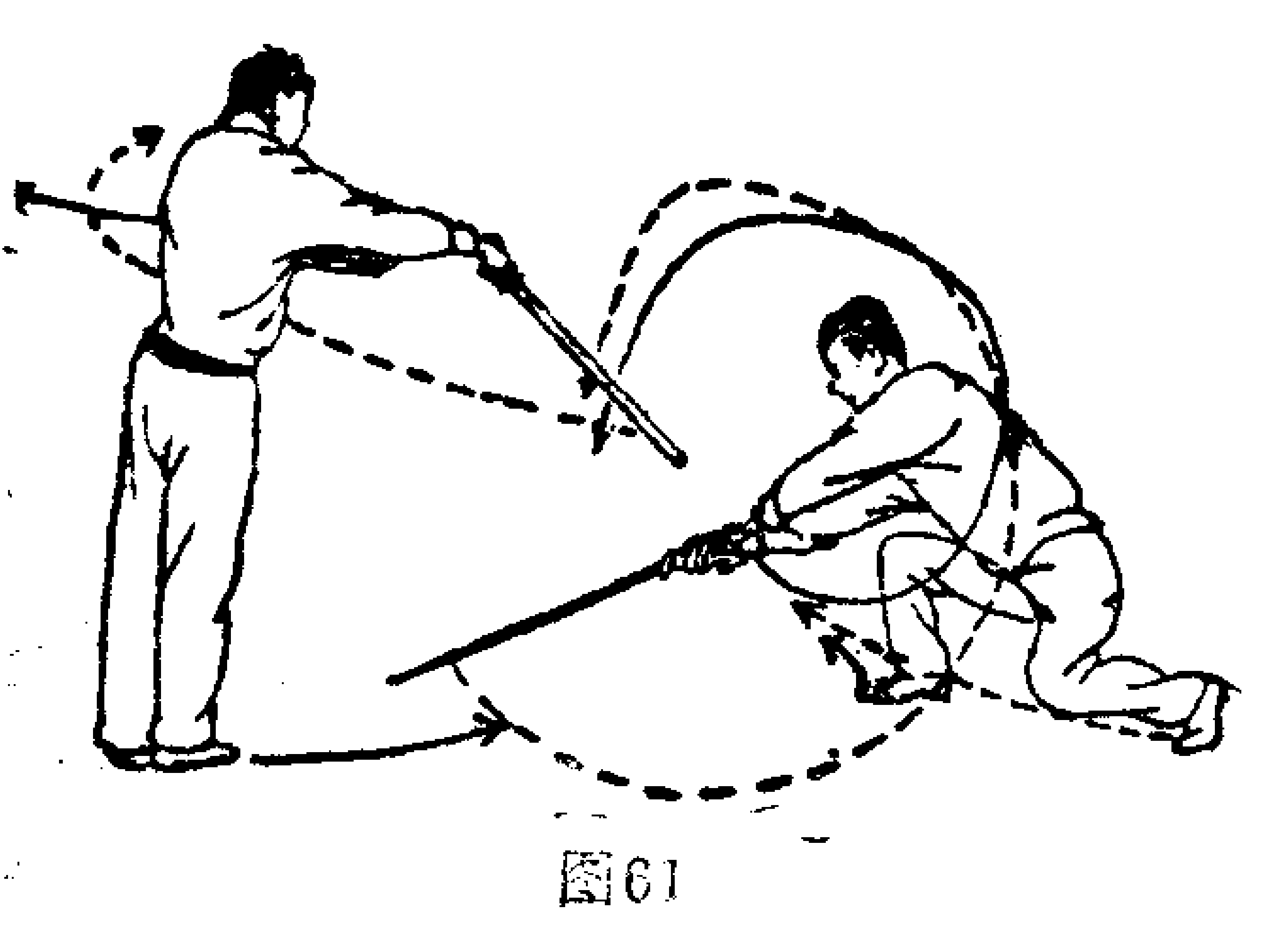


图61

要求与要点：乙方斩剑与玉环步要形成完整的动作，不能

有先后之分，右手臂外旋是在斩剑的过程中完成的，不要分解成先旋臂再斩剑的动作，甲方要求同单练套路。

二十六、乙高虚步点腕，甲玉环步撤剑

1.乙方左脚从右脚后方向右移步，以两脚掌碾地为轴从左向后转体面向正东方，左腿挺膝支撑，右脚随转体向左脚方向撤步，以脚尖点地，身体前探，闪开甲方点剑；同时，右手持剑臂内旋，以腕关节为轴从下向后，在右臂内侧向上、向前弧形绕环，用剑尖直臂向下点击甲右手腕，拇指一侧朝上；左手剑指随之直臂向下，从身体左侧向后、屈肘向上、向前弧形绕行，屈肘位于身前，手心朝向下方；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中玉环步架剑动作，闪开乙方点剑。（图62）

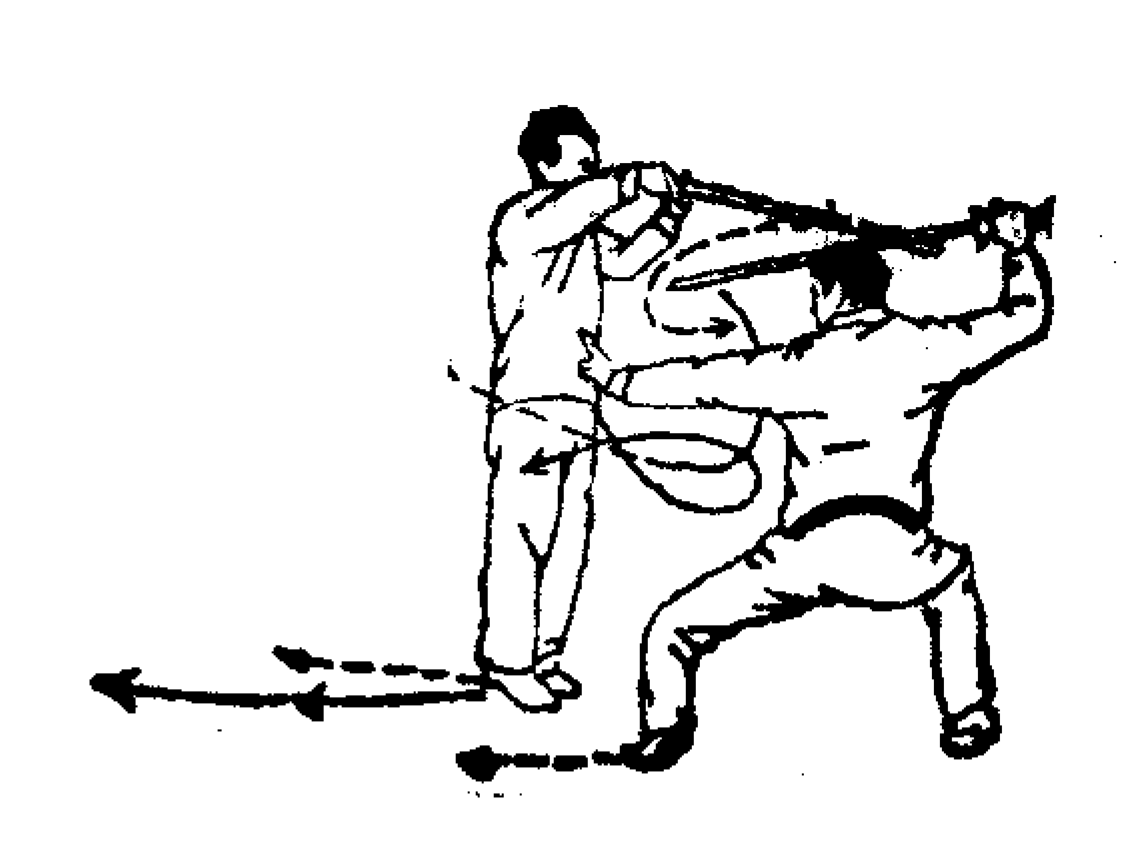


图62

要求与要点：乙方高虚步点剑身体保持沉肩、直背、塌腰，两脚虚实分明，点剑力点在剑尖，右手腕须稍向上吊起；甲方要求同单练套路。

第 二 段

二十七、甲弓步刺胸，乙弓步洗剑

1.甲方做单练套路中左弓步刺剑动作，用剑尖向乙胸部平

刺；2.乙方右脚向后（西）方撤步，左脚接着向右脚后方撤步，脚尖内扣，屈膝前弓，右脚再向后撤步，全脚着地，挺膝伸直成左弓步，闪开甲方刺剑；同时，右手持剑臂内旋翻腕，用反向虎口一侧的剑刃前洗甲方右手腕；手心朝下；左手剑指屈肘前收，附于右手腕处，指尖斜向上；眼视剑尖。（图63）

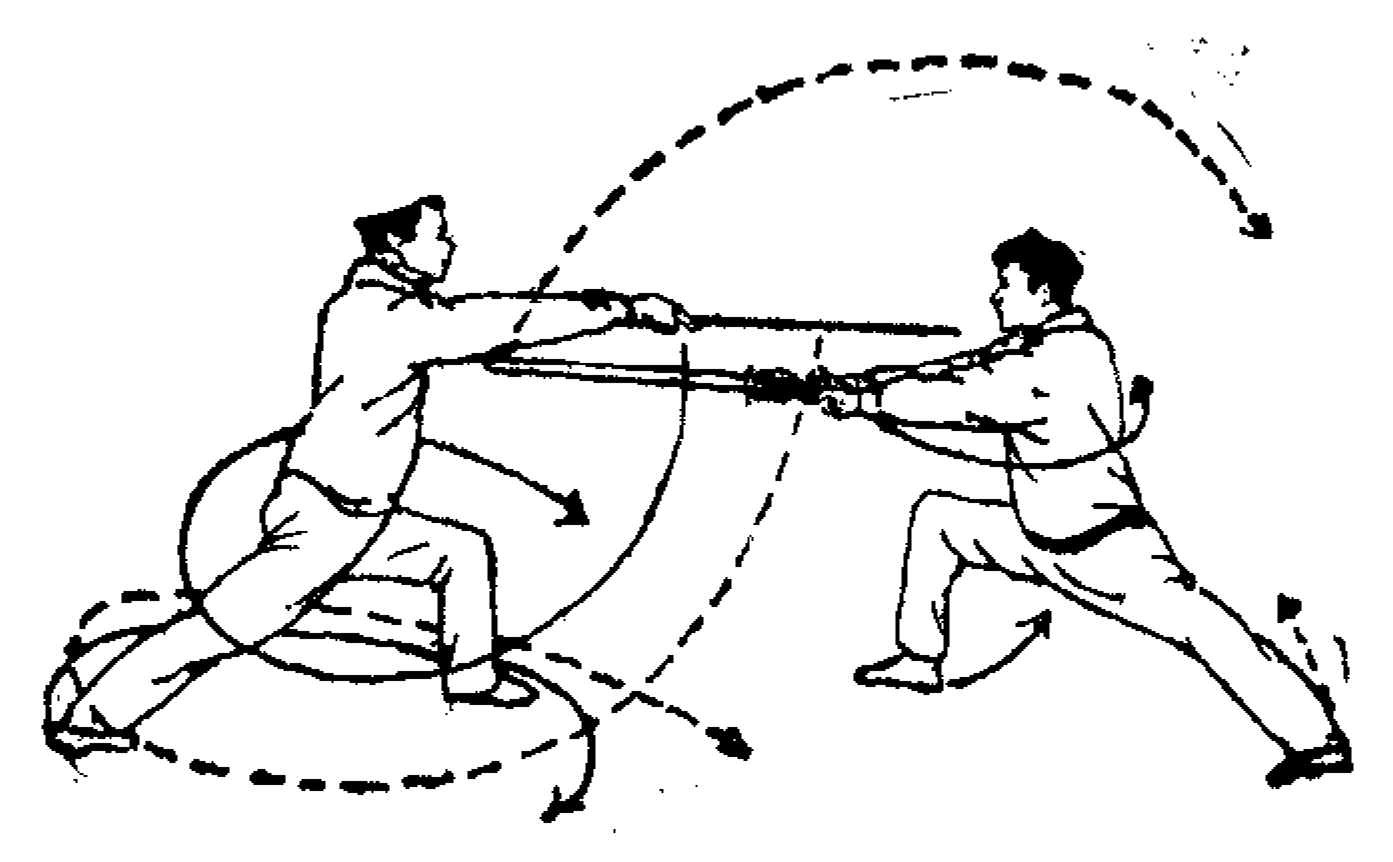


图63

要求与要点：乙方洗剑时旋臂翻腕动作的幅度要小，要敏捷；甲方要求同单练套路。

二十八、乙下扫剑，甲方跳跃

1.乙方以左脚跟和右脚掌碾地为轴，从右向后转体至面向正西方时，两腿屈膝下蹲，再以左脚跟碾地为轴使身躯继续向后转体180度，右脚随之绕过左腿向东方撤步；同时，右手持剑和剑指一起随转体撤步，用反向虎口一侧的剑刃从右向后贴地平抡横扫一圈；左手剑指仍附于右手腕处；眼视剑尖；2.甲

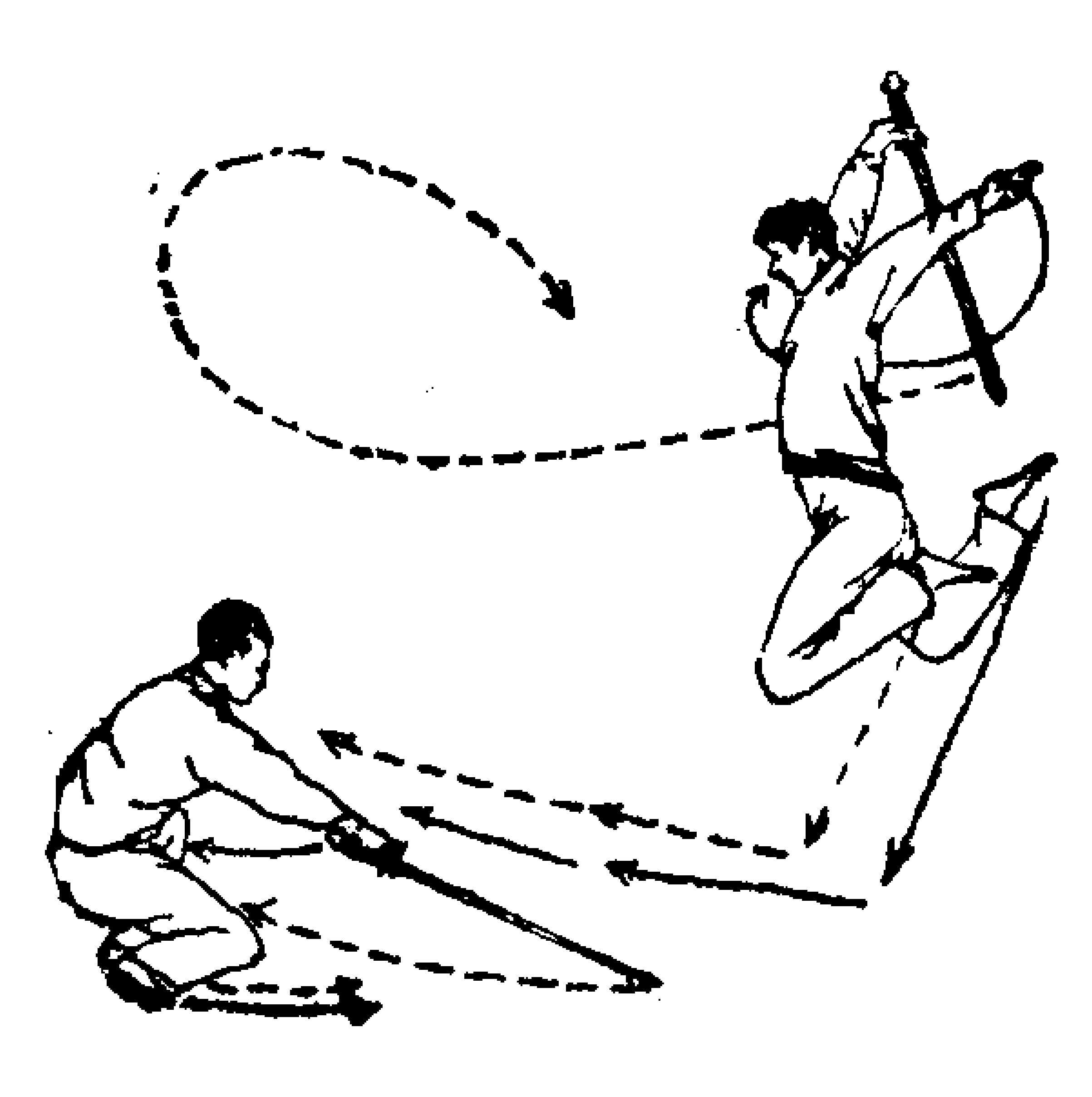


图64

方做单练套路中跳跃转体高虚步点剑的第一组中跳跃动作（唯系原地跳起，不转体），闪开乙方扫剑。（图64）

要求与要点：乙方在面向西方后，转体、撤步及扫剑三个动作协调一致，同时完成；右手剑在转体的前半圈随转体而移动，不要用力，撤步扫剑时，运用腕关节和肘关节的力量快速敏捷横扫；甲方要求同单练套路。

二十九、甲高虚步点剑，乙并步撤剑

1.甲方做单练套路中跳跃转体高虚步点剑的第一、二组动作，即落地后左、右脚依次向西方弧形上步、转体面向东方，用剑尖点击乙方头部；2.乙方右脚向右（东）方跨步，挺膝站立，左脚向右脚方向撤步靠拢并步，闪开甲方点击袭头；同时，右手持剑向右腿外侧方向回收，屈腕使剑尖朝前；左手剑指向后回收，位于左侧，指尖斜向前，手心朝下；眼视对方。（图65）

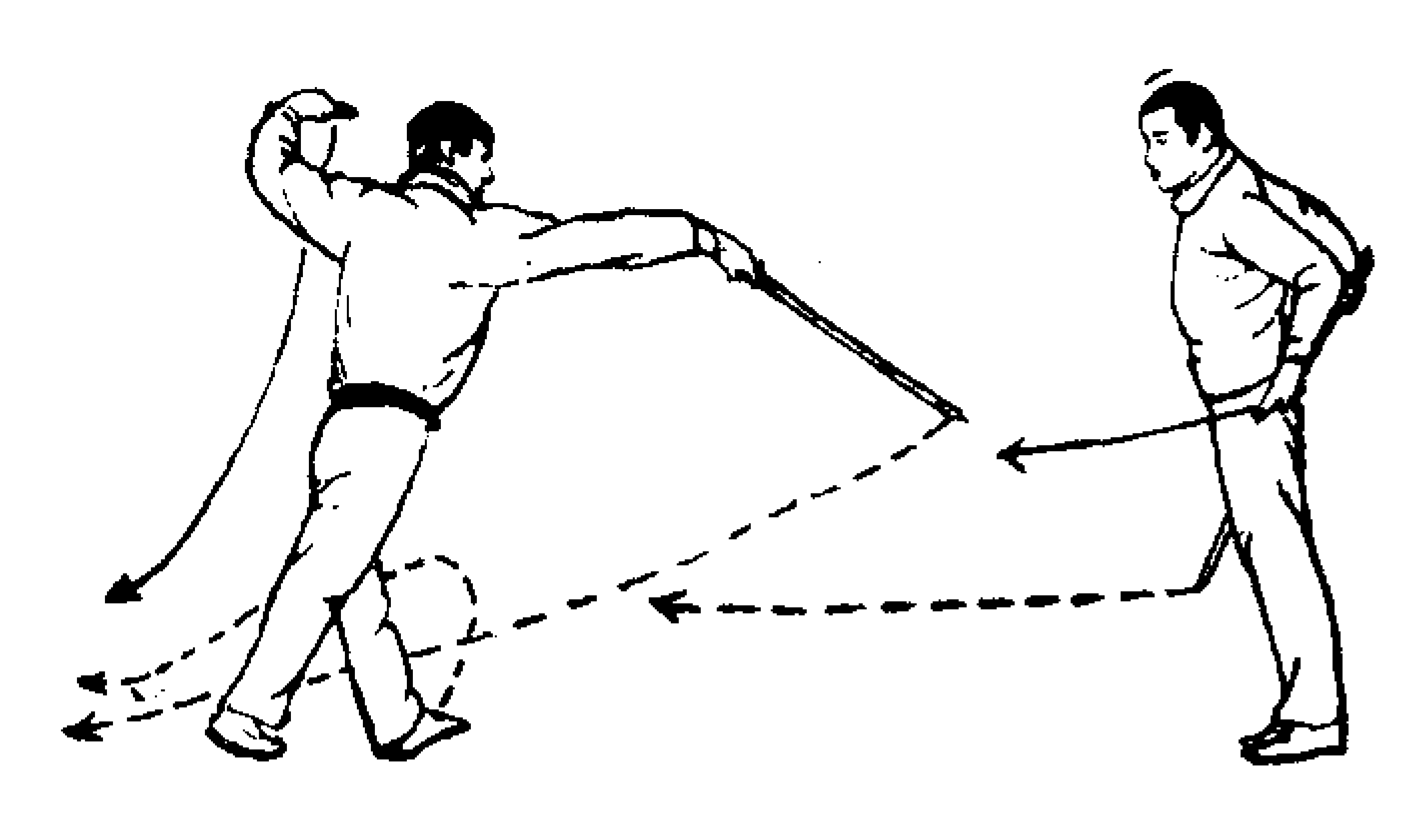


图65

要求与要点：乙方并步撤剑时，身躯略向左转，面向西南方，并步要挺拔、直立，身法保持沉肩、直背、收腹，腿要并拢，脚要五趾抓地；甲方要求同单练套路。

三十、乙弓步刺腿，甲左仆步挂剑

1.乙方右脚向前上步，全脚着地、屈膝前弓，左腿在后

挺膝伸直成右弓步；同时，右手持剑向前、向甲方左小腿刺出，臂伸直，拇指一侧朝上，剑刃上下直立；左手剑指随之向前下落，附于右手腕处，手心朝下；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中高虚步斩剑的第一组动作，用剑身抄挂乙方刺剑。（图66）

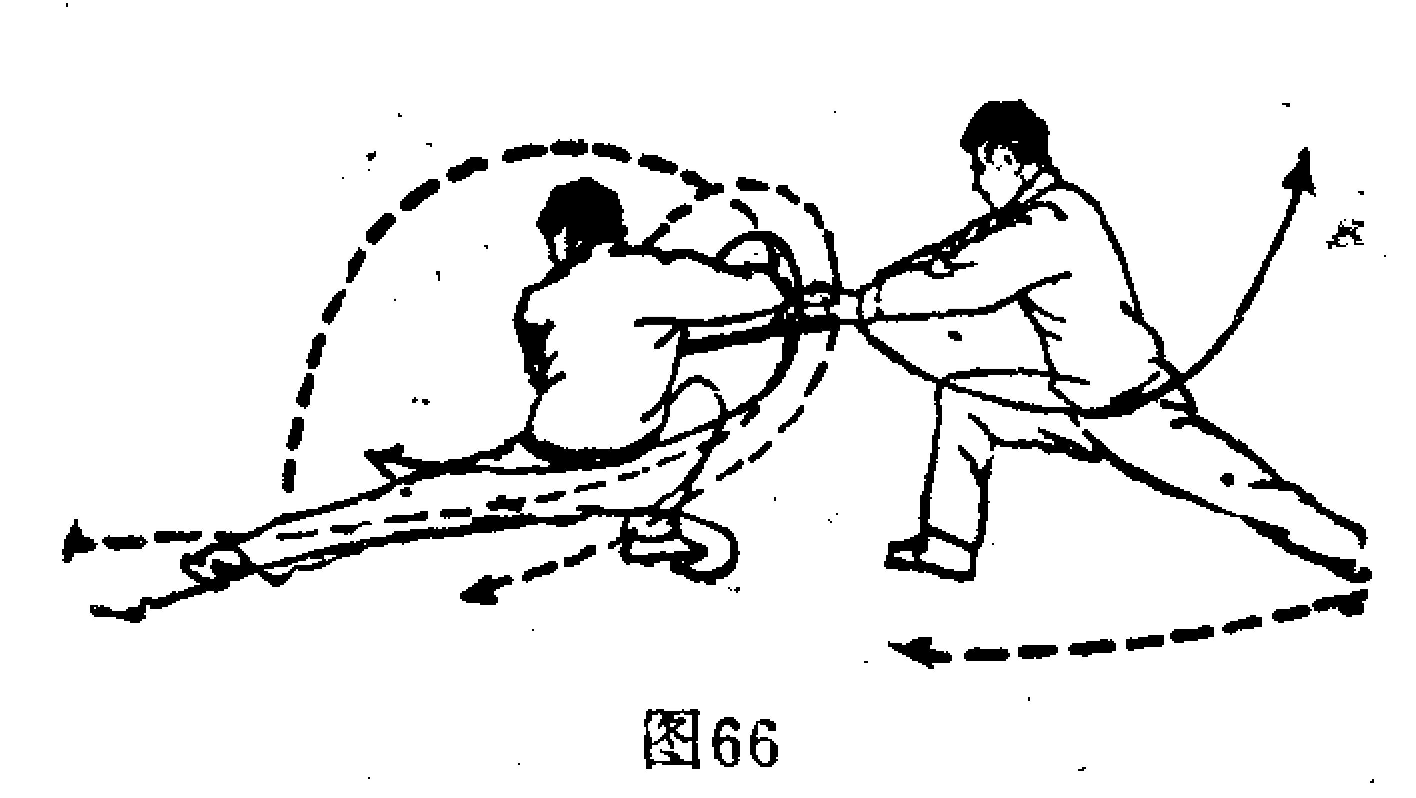


图66

要求与要点：乙方弓步前刺，身躯略向前倾探，右手顺出，左手剑指也可向身后直臂伸出，拇指一侧朝上；甲方要求同单练套路。

三十一、乙玉环步洗剑，甲右仆步挂剑

1.乙方左脚向左前（西南）方上步，全脚着地，脚尖微内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成左玉环步，身躯略向左倾；同时，右手持剑臂内旋翻腕，用反向虎口一侧的剑刃为力点，向甲方的右小腿洗出，剑刃左右平行，手心朝下；左手剑指随之向身体左侧直臂侧举，高与耳平，拇指一侧朝上；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中高虚步斩剑的第二组动作，用剑身抄挂乙方洗剑。（图67）

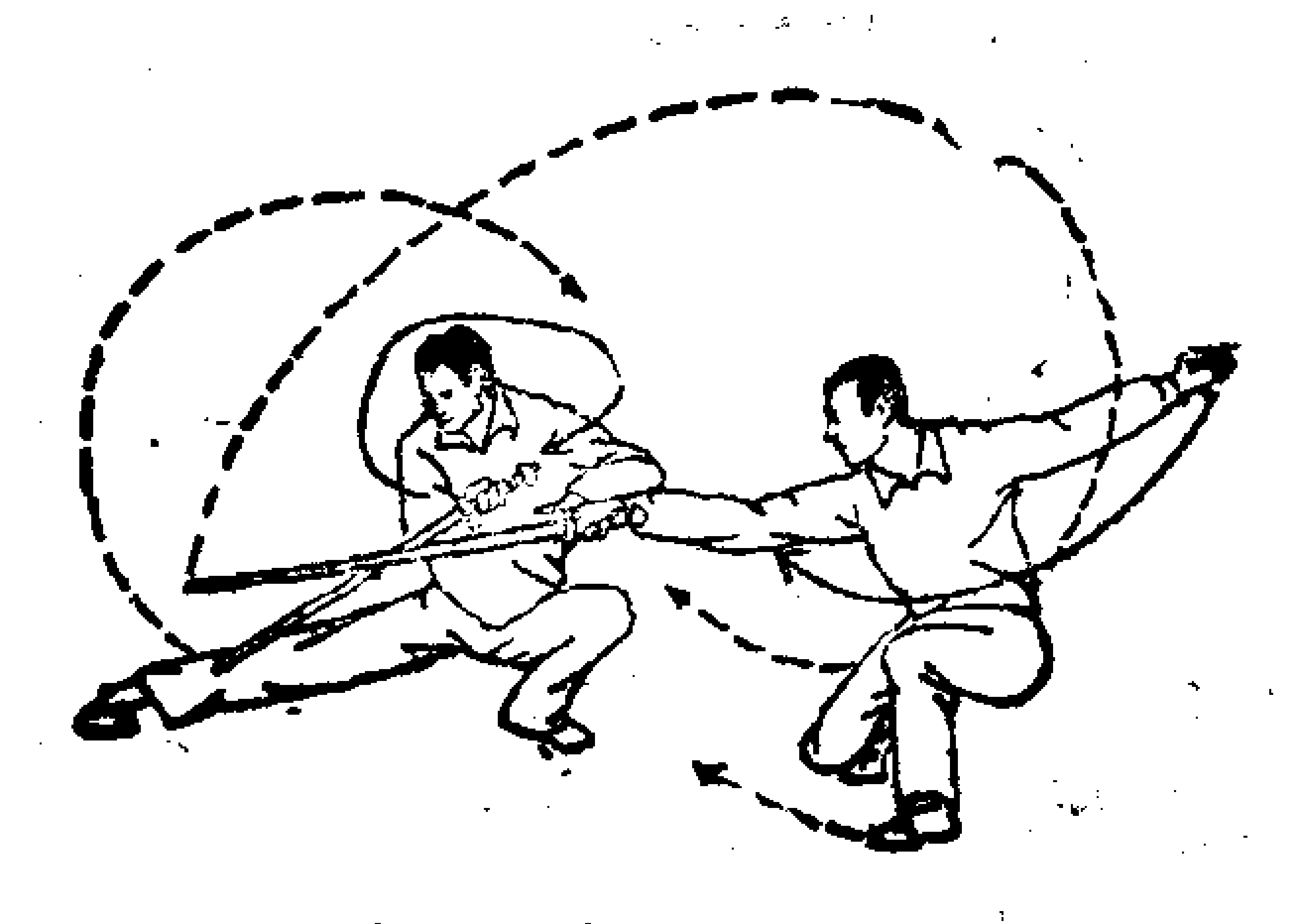


图67

要求与要点：乙方洗剑要发寸劲，剑身平放，洗剑与步型、左剑指动作完整一体；甲方要求同单练套路。

三十二、乙左右上步撩剑，甲抄挂剑

1.乙方身体站起，左脚向右脚前方进步，全脚踏实，重心移至左腿，右脚在后以脚尖虚点地面成右势高虚步，身体向前倾探；右手持剑随身体站起臂内旋，使剑尖向上、向后弧形绕行，在左脚上步的同时向下、向前用反向虎口一侧的剑刃撩击甲方左腿；左手剑指先向右平摆，至身体前方时同右手剑一起向前移动，并逐渐附于右手腕上，手心朝下；眼看右手剑；2.甲方做单练套路中高虚步斩剑的第三、四组动作，用剑身抄挂乙方撩剑。(图68)

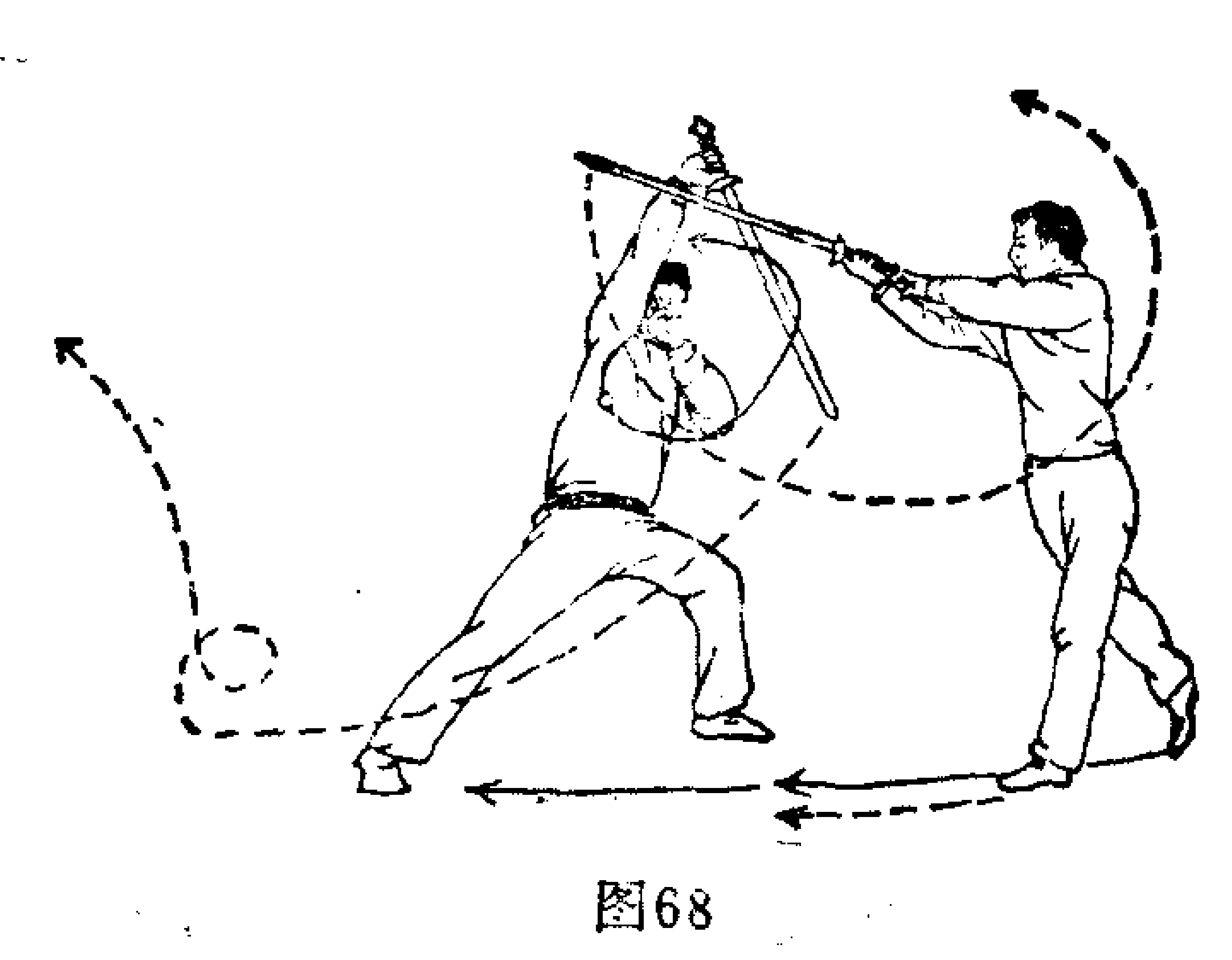


图68

要求与要点：乙方撩剑既要随两脚上步同时进行，又要逼近甲方身体，使对方有闪躲困难的感觉为准；甲方要求同单练套路。

三十三、甲高虚步斩剑，乙歇步挫腕

1.甲方做单练套路中高虚步斩剑的第五组动作，向乙方颈部横斩；2.乙方左、右脚依次向前上步，以两脚掌碾地为轴从左向后转体180度，面向正东方，左脚尖外展，两腿

屈膝交叉叠拢成歇步，闪开甲方斩剑；于转体的同时，右手持剑从右向左、向甲方右手腕处直臂截挫，手心朝上；左手剑指臂内旋向左移动，位于身体后方，屈腕使剑指朝向身前，手心朝下；眼视对方。（图69）

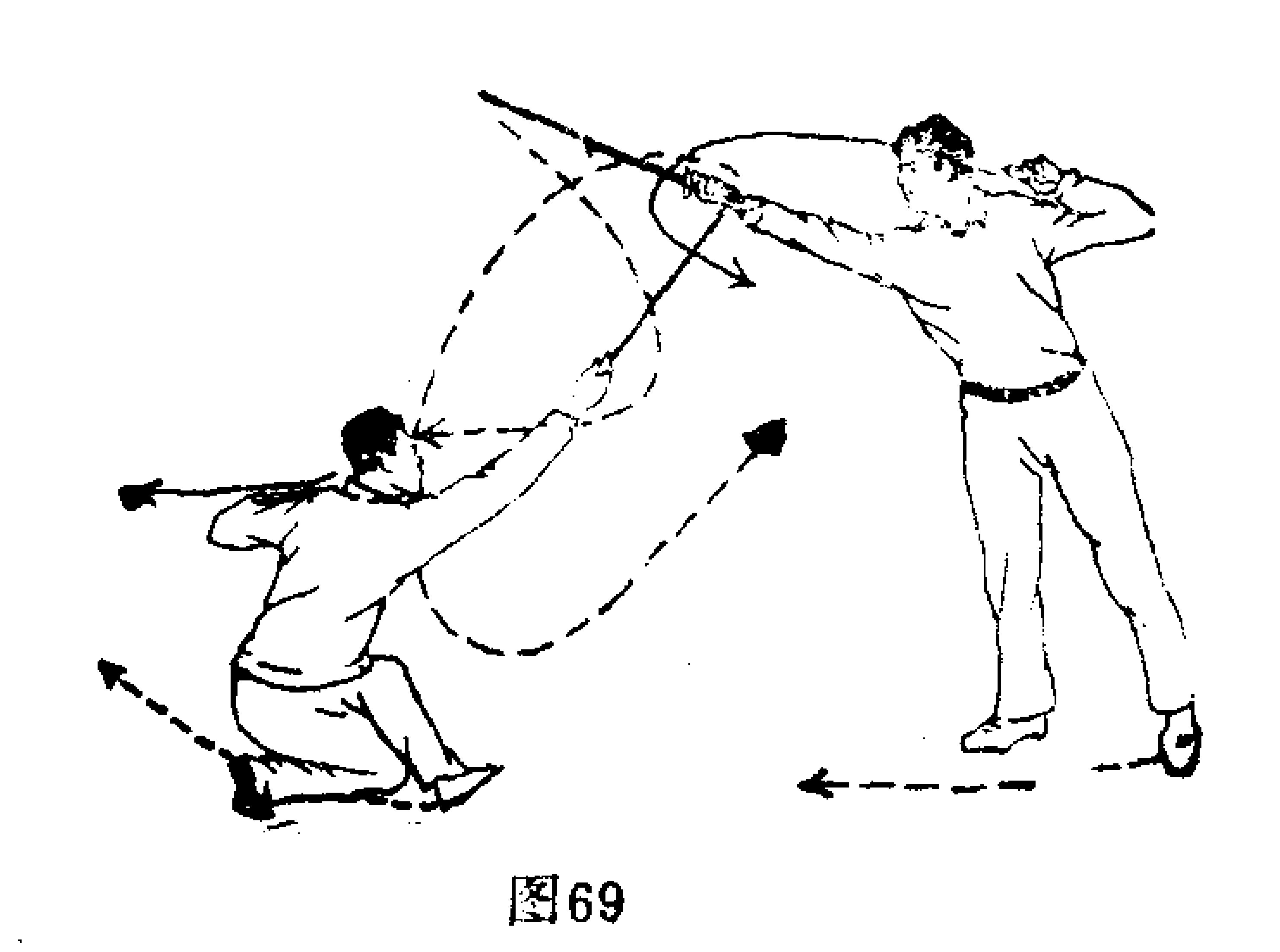


图69

要求与要点：歇步时，两腿必须上下叠紧，左腿弯叠在右腿上面，两腿要全蹲，右脚跟应掀起，以脚掌支撑地面，身体略向右倾倒，截挫剑与左剑指、歇步形成要协调一致，一气呵成。

三十四、甲玉环步洗肋，乙玉环步反撩腕

1.甲方做单练套路中右玉环步反点剑的第一组动作，平抹带剑，压拨乙方剑后顺其剑身虎口一侧用剑尖洗刺乙方右肋部；2.乙方两腿站起，左脚向左后方撤步，以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，闪开甲方的洗刺，同时，右手持剑屈肘转腕，使剑尖向上、向左、向下弧形绕行，臂内旋直臂向前、从甲方剑身的下面用反向虎口一侧的剑刃前端向上反撩甲方右手腕，拇指一侧朝下；左手剑指在身后直臂平举，拇指一侧朝上；眼视对方右手腕。（图70）

要求与要点：乙方反撩剑时，肩、肘不要抬起，剑身、右臂与左剑指在一条斜向的直线上；甲方要求同单练套路。

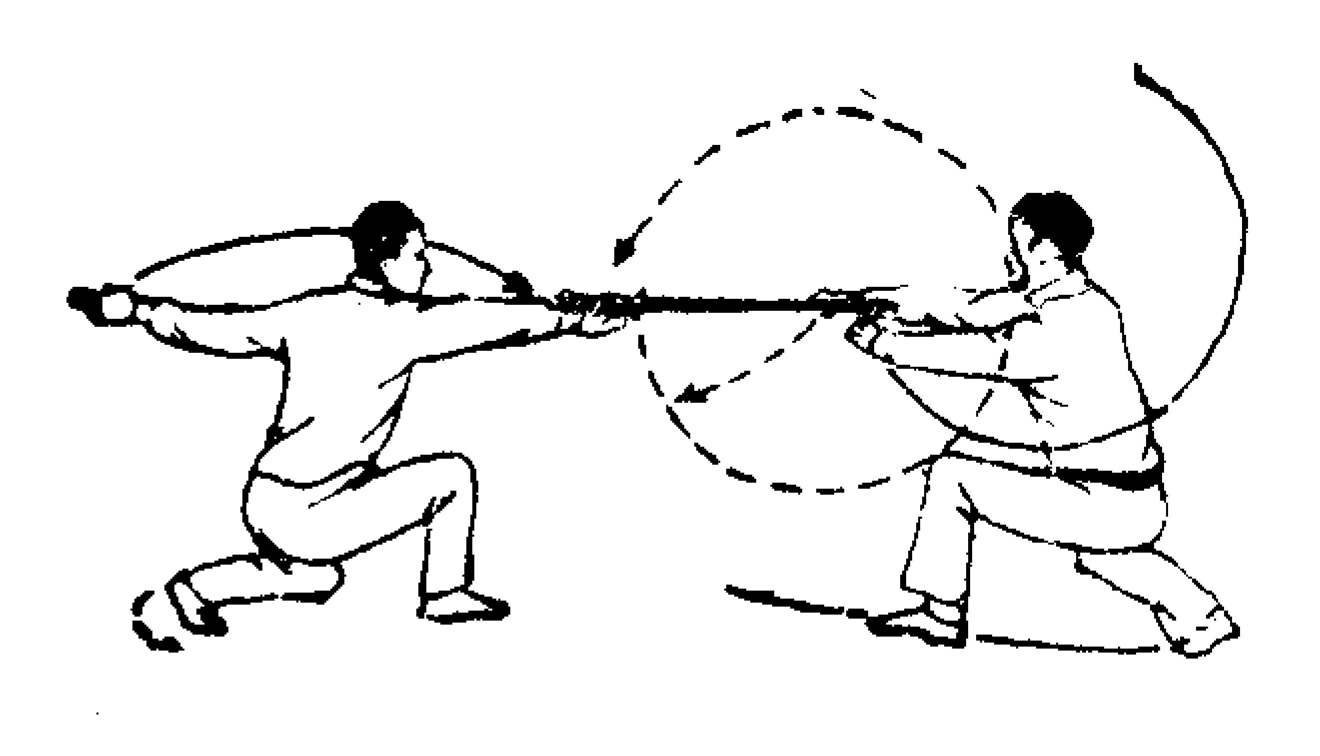


图70

三十五、甲玉环步反点劈，乙仆步撤剑

1.甲方做单练套路中右玉环步反点剑的第二组动作，闪开乙方撩腕后，用朝向虎口一侧的剑刃前端与剑尖向乙头部点击劈剑；2.乙方左脚跟落地，屈膝下蹲，右腿仆平伸直，成右仆步，闪开甲方点击劈头；同时，右手持剑臂外旋，屈肘后收，使剑柄位于胸前，剑刃分左右，剑身水平；左手剑指随即屈肘前移，附于右手腕上方，手心向下；眼视剑尖。(图71)

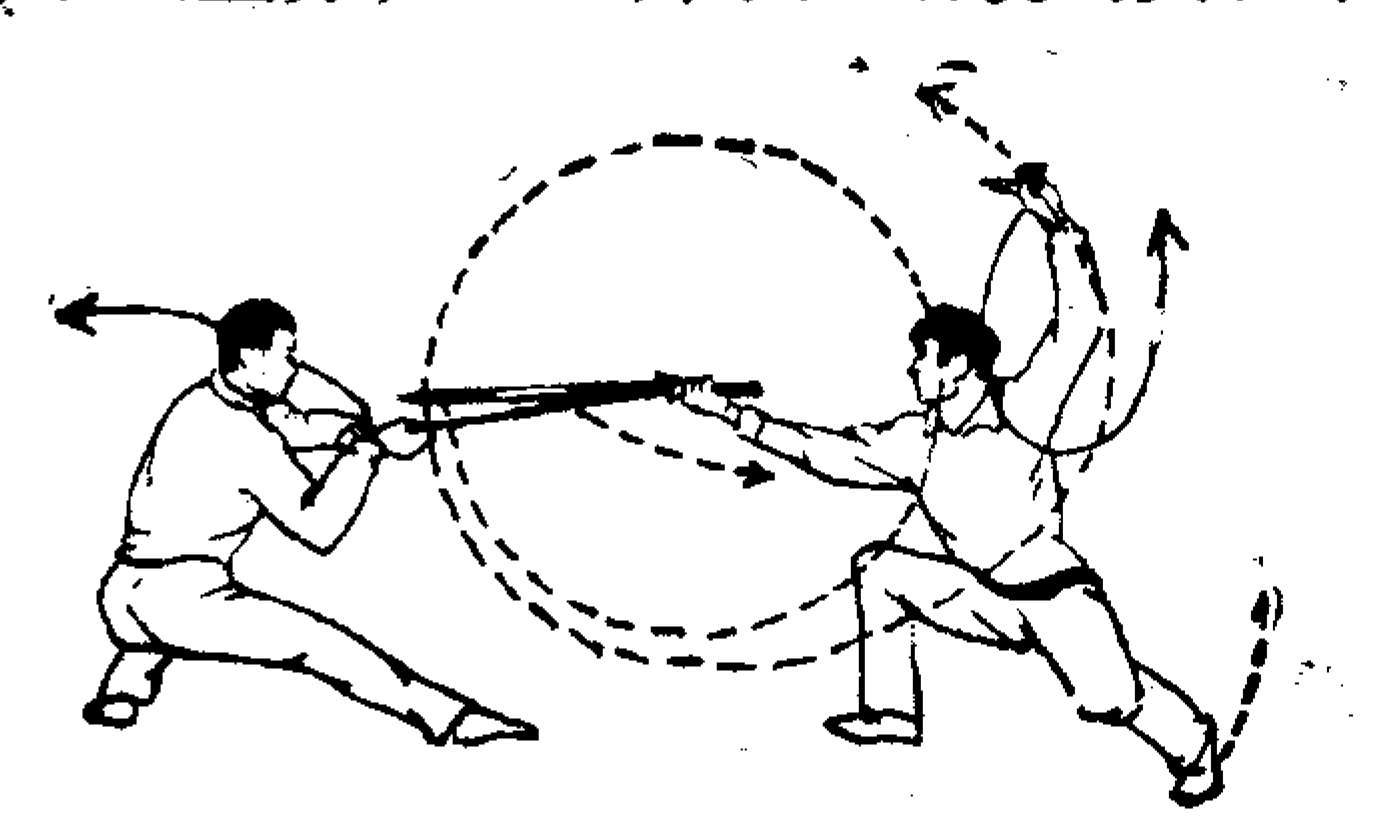


图71

要求与要点：乙方成仆步后，右脚尖要扣紧，右脚外侧和左脚跟要防止掀起拔跟，左膝外展，防止跪腿，要挺胸、直背、塌腰，防止拱背，突臀；甲方要求同单练套路。

三十六、乙仆步洗腰，甲转体翻身

1.乙方身躯在向前倾探的过程中，右手持剑臂内旋向前、

直臂向甲方腰部洗斩刺出，手心朝下，剑身水平；左手剑指随即向身体左侧平伸指出，臂伸直，拇指一侧朝下；眼视剑尖；2. 甲方做单练套路中翻身右玉环步劈剑的第一组动作，闪躲乙方斩腰剑。（图72）

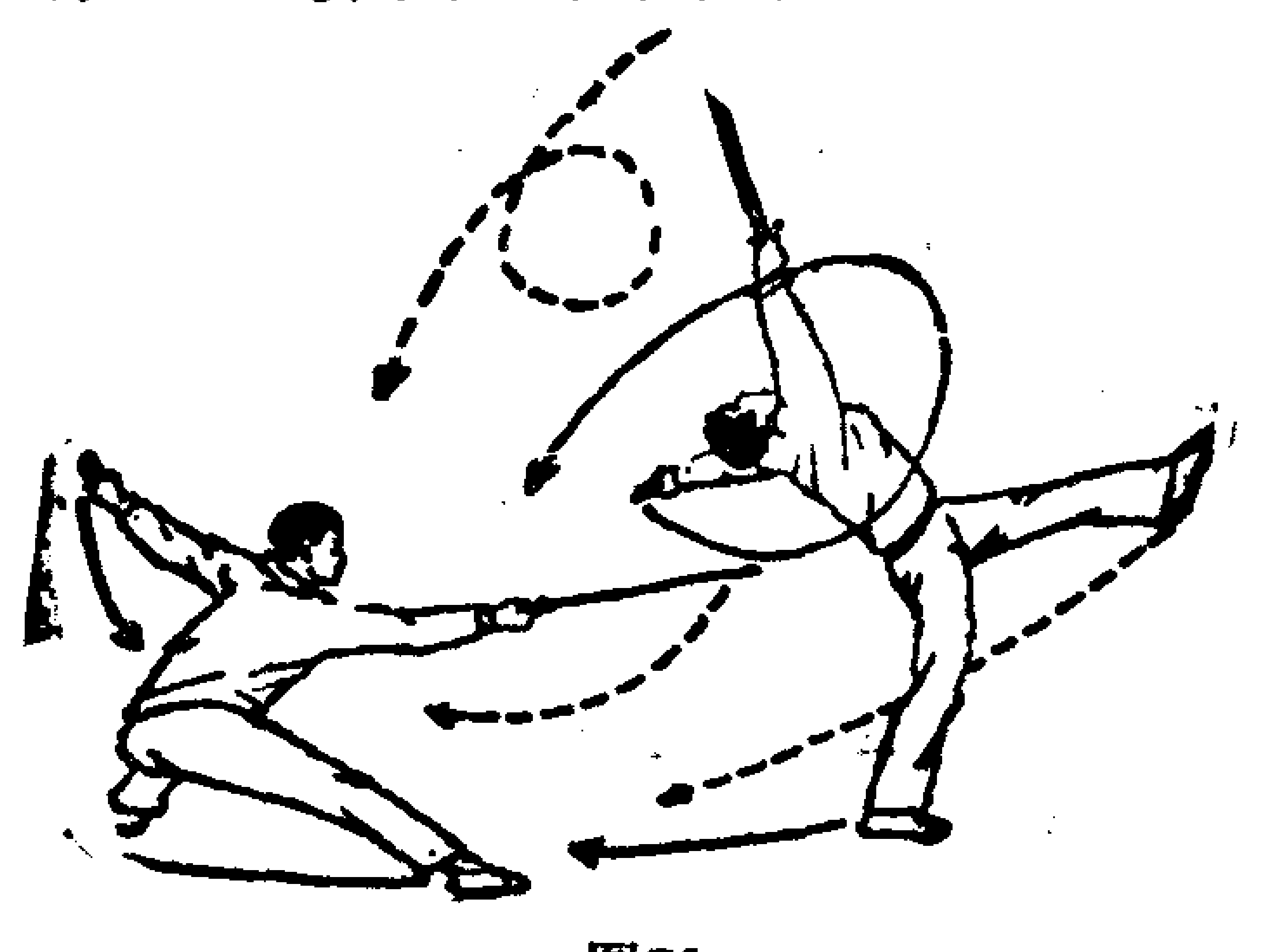


图72

要求与要点：乙方向前洗剑刺出，要有一股向前钻、拧的力量，爆发寸劲，力达剑尖，其动作介于洗、刺之间，做到洗里带刺；甲方要求同单练套路。

三十七、甲玉环步劈剑，乙仰身带剑

1. 甲方做单练套路中翻身右玉环步劈剑的第二组动作，向乙方头部劈出；2. 乙方右脚从左腿后方向左侧投步，全脚踏实，脚尖外展，身躯右转面向正东，左脚在前以脚尖虚点地面成左势高虚步，头胸后仰，闪开甲方劈剑；右手剑随身体站起和上身后仰，屈臂将剑上提带回，柄高与耳齐，剑尖斜向左下方，剑身护于身前，手心朝里；左手剑指垂于体侧，指尖向下，手心朝里；眼仰视上方。（图73）

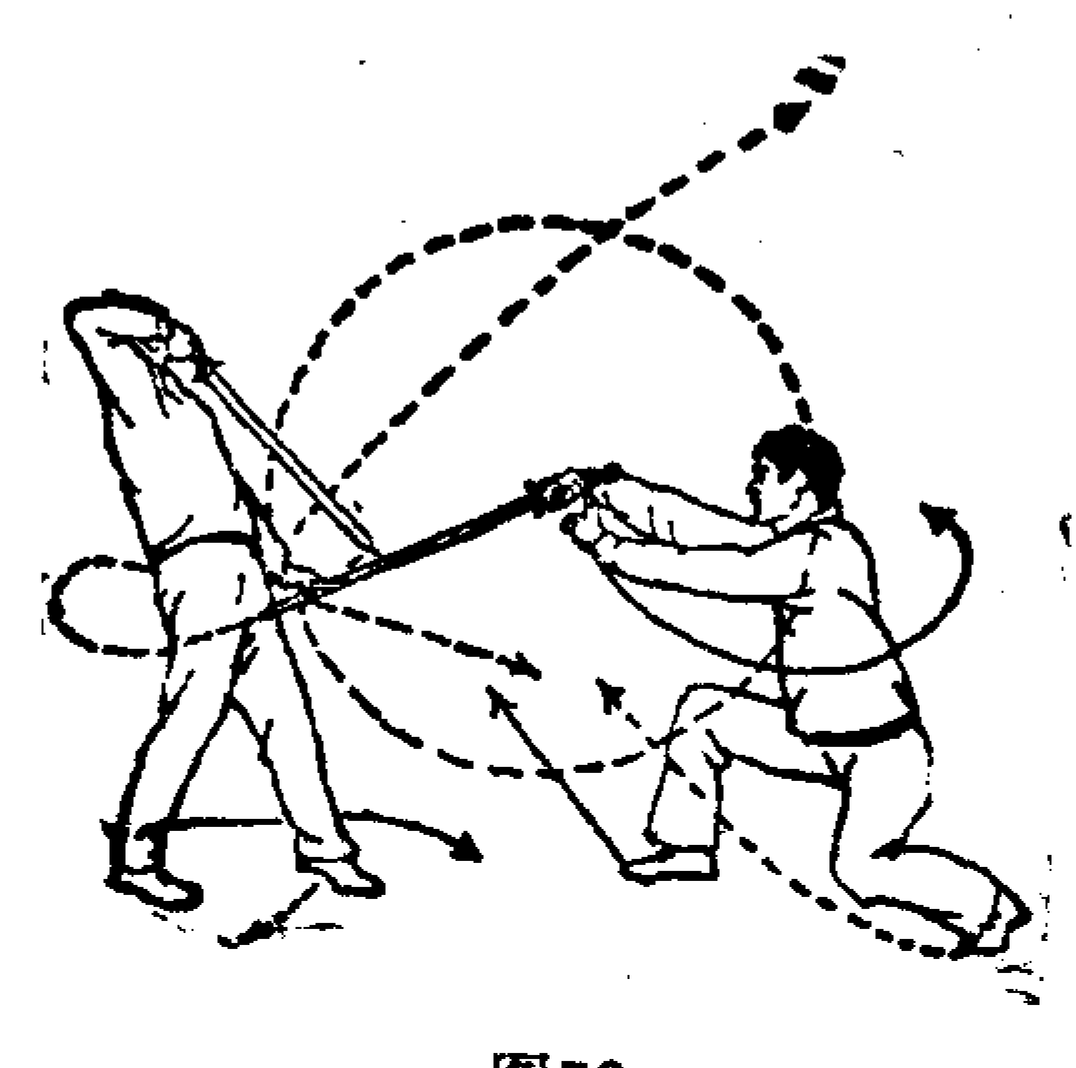
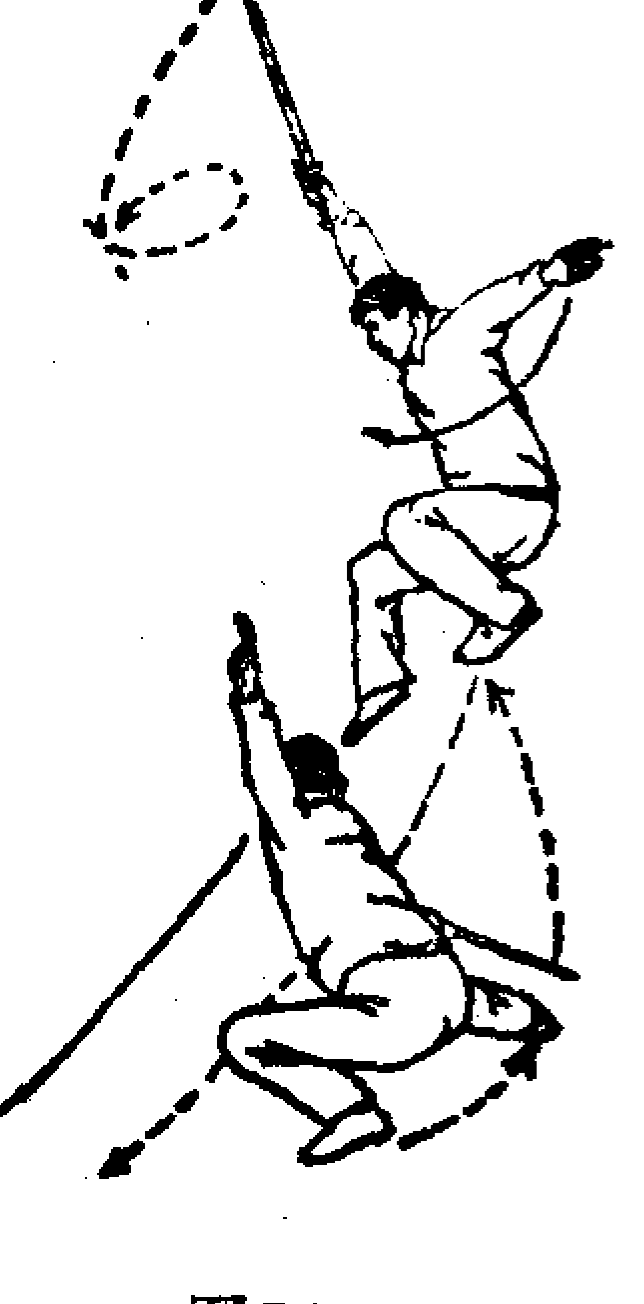


图73

要求与要点：上身后仰、虚步形成及抽剑带回等动作要协调一致，右肩不要耸起，左肩下沉，右腿可稍弯曲，右手持剑不要紧贴身体，似有架截甲方劈剑之势；甲方要求同单练套路。

三十八、乙转体扫剑，甲箭弹挑剑


图74

1. 乙方左脚向右侧略移步，全脚踏实，脚尖内扣，屈膝下蹲，以左脚掌碾地为轴身躯从右向后拧转，右腿伸直，右脚贴地向后摆动旋转半圈，挂扫甲方右脚；右手持剑臂内旋，使剑身水平，用反向虎口一侧的剑刃随转体从右向后，在右腿上方向甲左腿扫出；左手剑指臂伸直，随扫剑转体平抡，停于身体左侧，拇指一侧朝上；眼看右手扫剑；2. 甲方做单练套路中腾空箭弹挑剑动作，闪开乙方扫腿；此时，乙方位于甲方左侧。（图74）

要求与要点：乙方扫腿要运用身体下蹲向右拧腰转体的力量，动作要连贯紧凑，一气呵成，并与右手扫剑动作配合好，不要脱节；甲方要求同单练套路。

三十九、甲虚步刺剑，乙并步立剑

1. 甲方做单练套路中左虚步斜刺剑动作；2. 乙方左腿挺膝后蹬，右腿顺势屈膝前弓，挺膝支撑站立，左脚接着向右脚靠拢并步，身躯略向左转，面向西北方；同时，右手持剑臂外旋，落臂沉剑，腕关节上屈，使剑尖向上，使剑经右腰侧向上直臂上刺，手心朝左，剑尖向上；左手剑指臂伸直随身体站起上提，位于身体左侧，与肩同高，手心朝下，指尖向左；眼视对方。

要求与要点：乙方由仆步转变为并步站立时，身躯必须先向右腿方向倾探，使重心前移，右腿屈膝前弓要迅速并立即挺膝站起，中间不要停顿，并步后，要挺胸、收腹、直背、两肩松沉；甲方要求同单练套路。

第 三 段

四十、甲弓步刺胸，乙玉环步挫腕

1.甲方做单练套路中右玉环步劈剑的第一至二组动作，用剑尖直刺乙方胸部；2.乙方以左脚跟和右脚掌碾地为轴向左转体，面向西南方，左脚向后撤步以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，闪开甲方刺剑；同时，右手持剑落臂沉剑，用反向虎口一侧的剑刃为力点，向甲方右手腕挫击，臂略屈，手心斜向左上方；左手剑指直臂向下移动，位于身体左侧，屈腕使指尖向前，手心朝下；眼视对方。(图75)

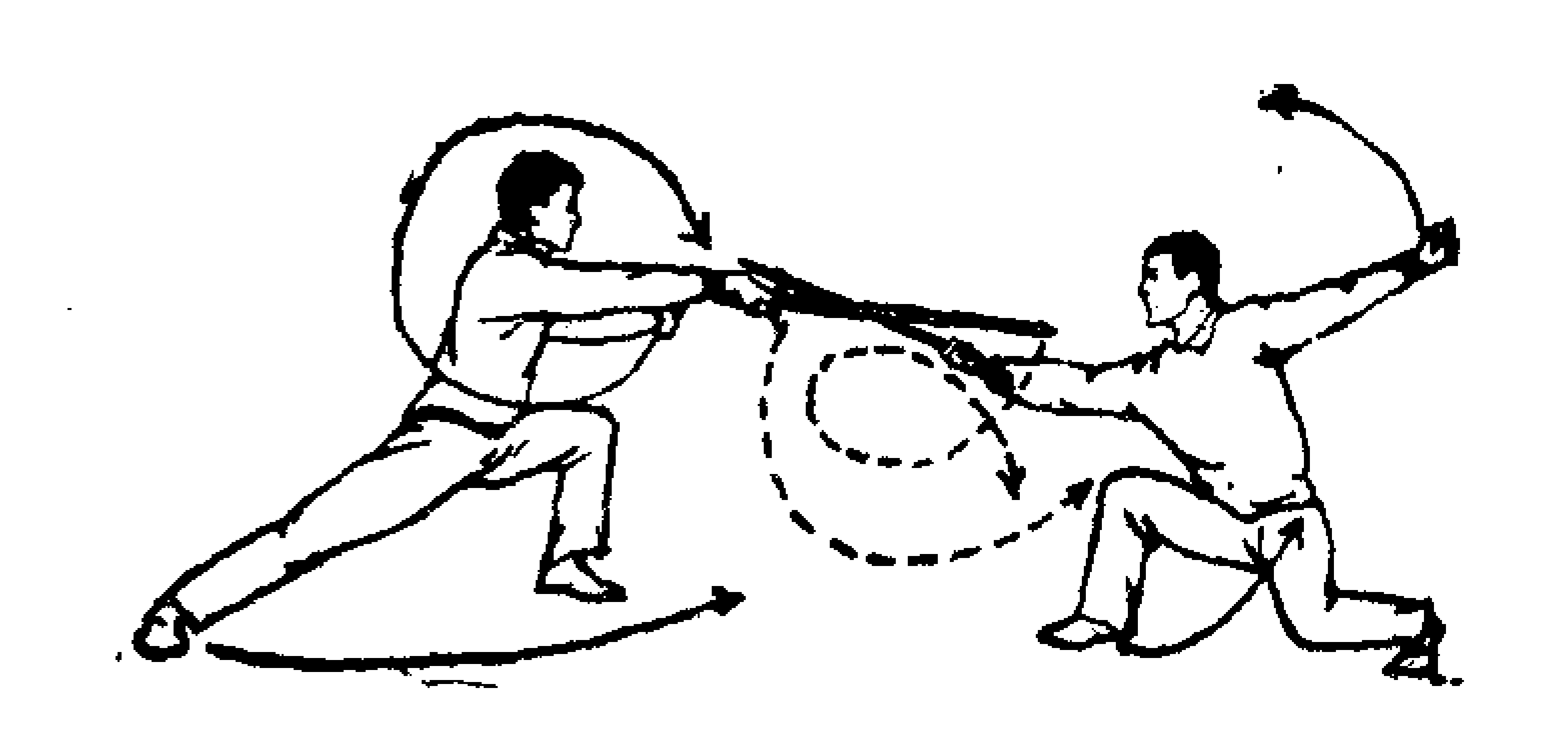


图75

要求与要点：乙方同前述第十六动作；甲方要求同单练套路。

四十一、甲玉环步斜劈剑，乙提膝带剑

1. 甲方做单练套路中右玉环步斜劈剑的第三组动作，袭击乙方右前臂；2. 乙方左脚向后退步，全脚踏实，挺膝支撑，右腿顺势在身前屈膝提起，脚尖内扣；同时，右手持剑臂内旋翻腕，使剑尖向下，以朝向虎口一侧的剑刃为着力点，向后屈肘抽带提剑，化消或拨开甲方的劈剑，手心朝向身里；左

手剑指屈臂上举，环绕于头顶上方，拇指一侧朝下；眼视对方。（图76）

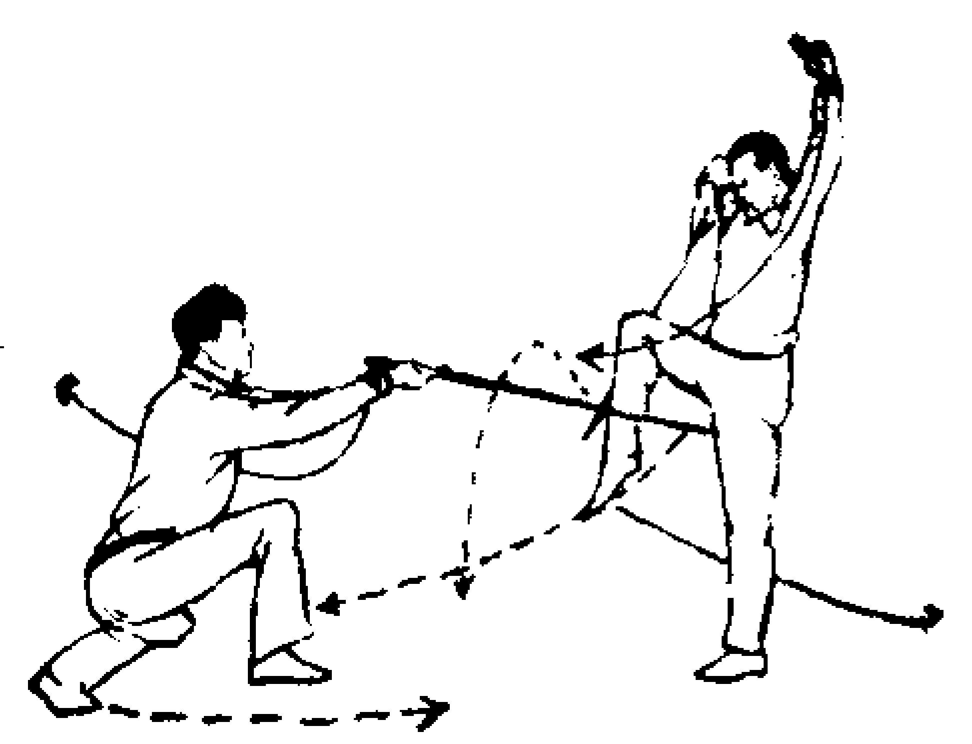


图76

要求与要点：乙方由玉环步转变为独立势时，动作要干脆利落，一动而成，支撑腿稳固站立；右手剑向后抽提时，剑刃紧贴甲方剑身，力图将甲方劈剑的路线或主攻线方向引导至身体侧方；甲方要求同单练套路。

四十二、乙弓步刺膝，甲投步挂剑

1.乙方右脚向后落步，全脚踏实，挺膝后蹬，左腿屈膝前弓成左弓步；同时，右手持剑落臂沉剑，以剑尖为力点，向前、向甲方膝部平刺；剑刃上下直立，虎口一侧朝上；左手剑指向前屈肘下落，附于右手腕处，手心朝下；2.甲方做单练套路中翻身抄挂坐盘下刺剑的第一组动作，挂拨乙方刺剑。（图77）

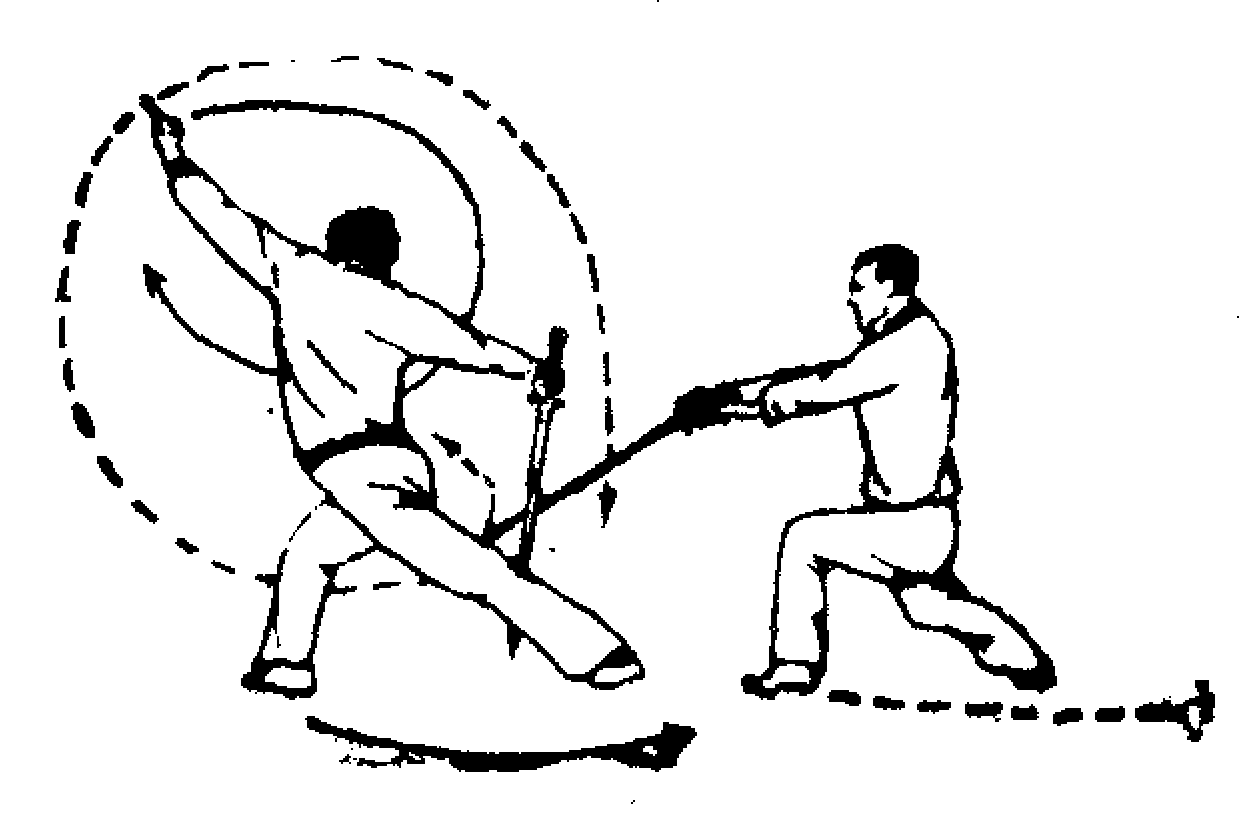


图77

要求与要点：同前述弓步刺剑。

四十三、乙弓步刺腿，甲转体挂剑

1.乙方左脚向后撤步，全脚着地，挺膝后蹬，右腿屈膝前弓成右弓步；在左腿后撤时，右手持剑和左剑指一起落臂沉剑，收于两腿侧，剑尖和指尖均向前，于弓步形成时，右手持剑直臂向前、向甲方左腿刺出，剑刃上下直立，虎口一侧朝上；左手剑指随之屈肘附于右手腕处，手心朝下；眼看剑尖；2.甲方做单练套路中翻身抄挂坐盘下刺剑的第二组动作，挂拨乙方刺剑。（图78）

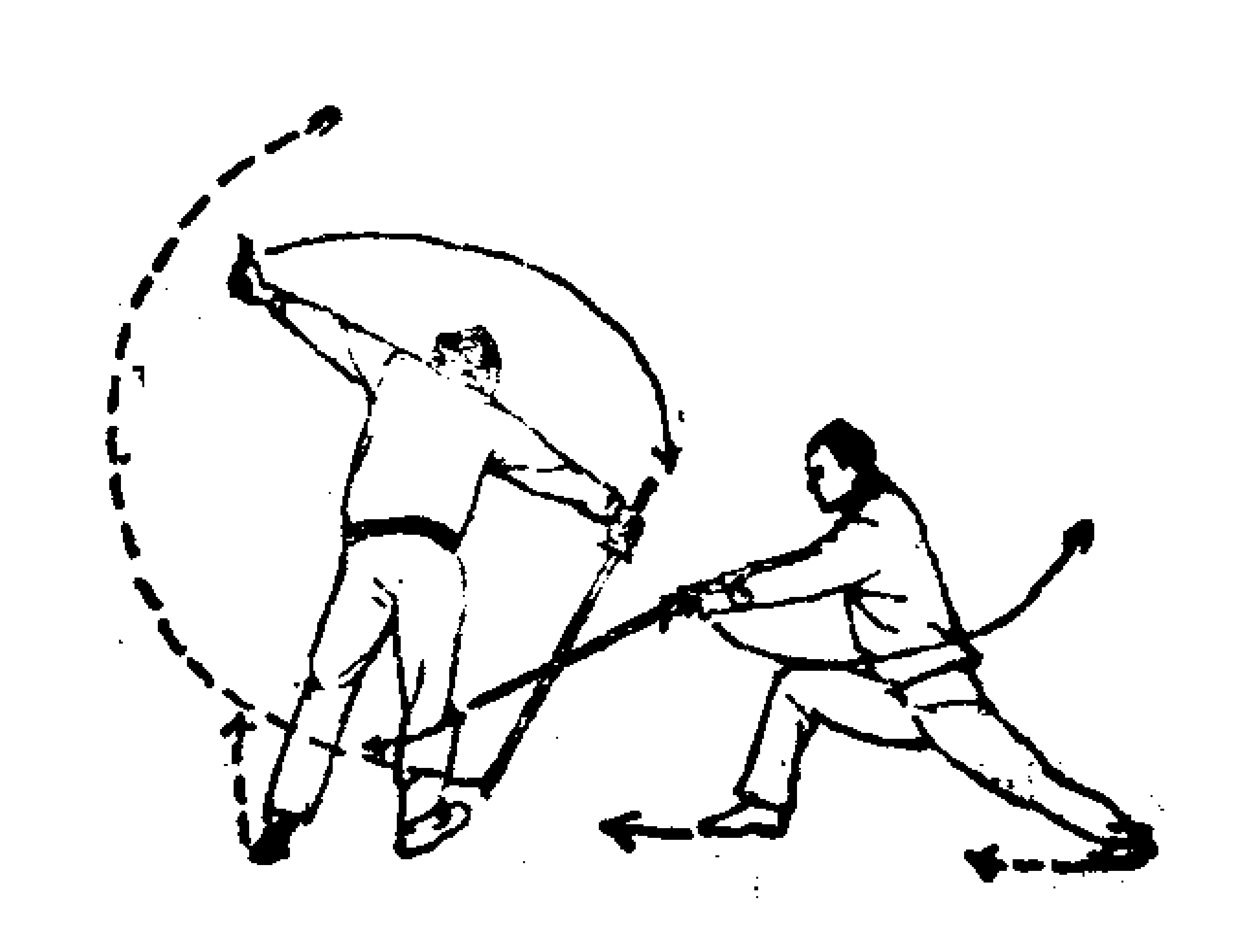


图78

要求与要点：同前述弓步刺剑。

四十四、乙玉环步击腰，甲翻身挂刺剑

1.乙方右脚略向前进步，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；同时，右手持剑臂外旋，用朝向虎口一侧的剑刃前端，向前、向甲方腰部横刺击剑，剑身水平，臂伸直，手心朝上；左手剑指随之向下、向后弧形移动，位于身后，拇指一侧斜向下；眼视剑尖；2.甲方做单练套路中翻身抄挂坐盘下刺剑的第三组动作，闪开乙方击腰剑。（图79）

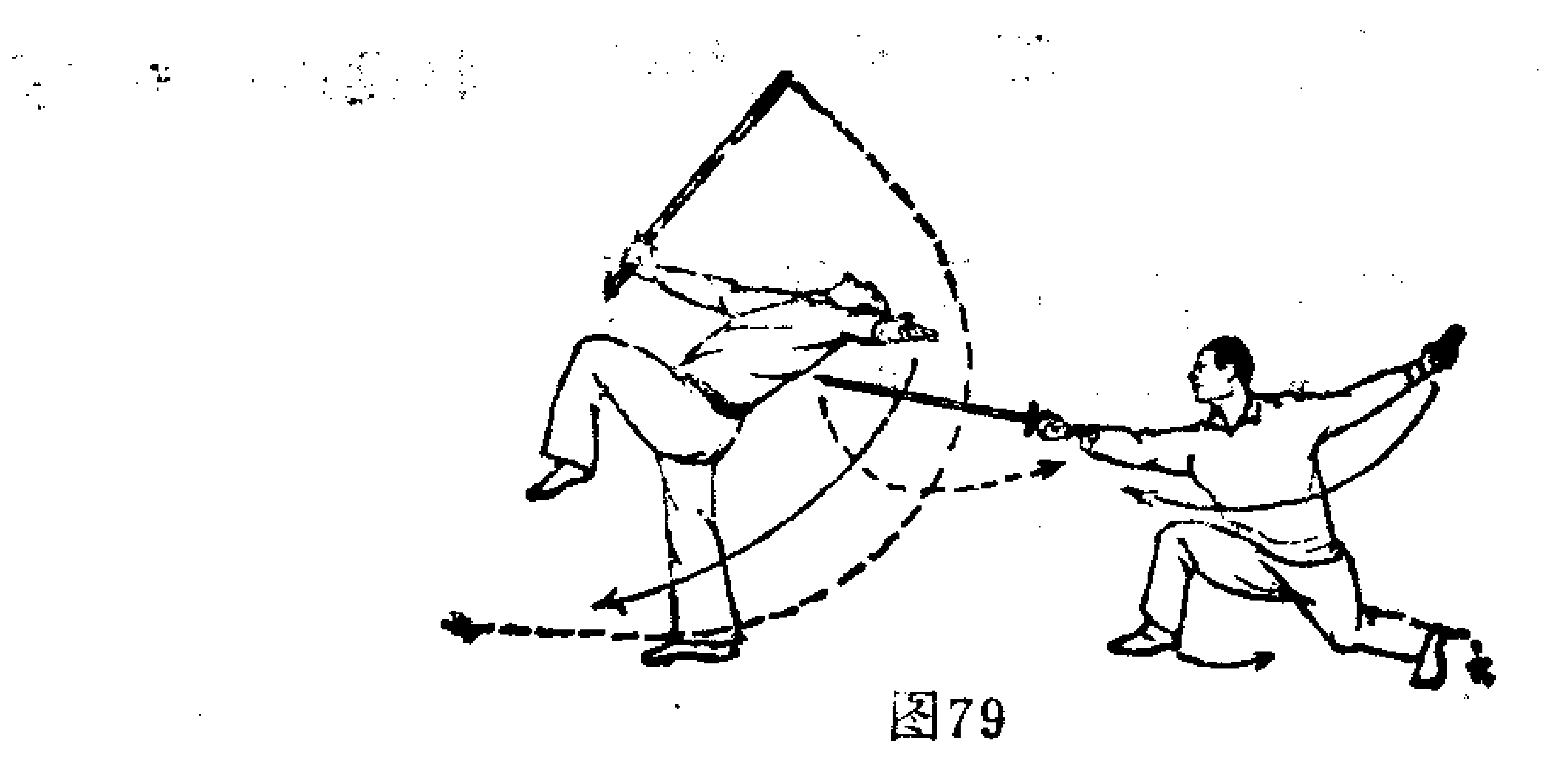


图79

要求与要点：乙方击腰与玉环步形成要完整一体，刚劲有力；击剑要有向右崩点敲打之势，力量发自于腰部，通过肩、肘传递至剑，如同甩袖拂抹动作，要在腕、肘关节放松的前提下发劲，力达剑尖，做到击里有刺，不要做成扫剑，防止直臂硬拨横推；甲方要求同单练套路。

四十五、甲转体下刺剑，乙虚步抱剑

1.甲方做单练套路中翻身抄挂坐盘下刺剑的第四组动作，用剑尖由上向下直刺乙方右手腕处；2.乙方左脚跟落地，屈膝下蹲支撑，右脚向左脚方向略退步，以脚尖虚点地面成右虚步，身躯半面左转，面向正南方；同时，右手持剑屈肘回收，使剑柄位于胸前，剑身水平，手心仍朝上；左手剑指屈肘收抱于右手腕处，指尖斜向上；眼视对方。（图80）

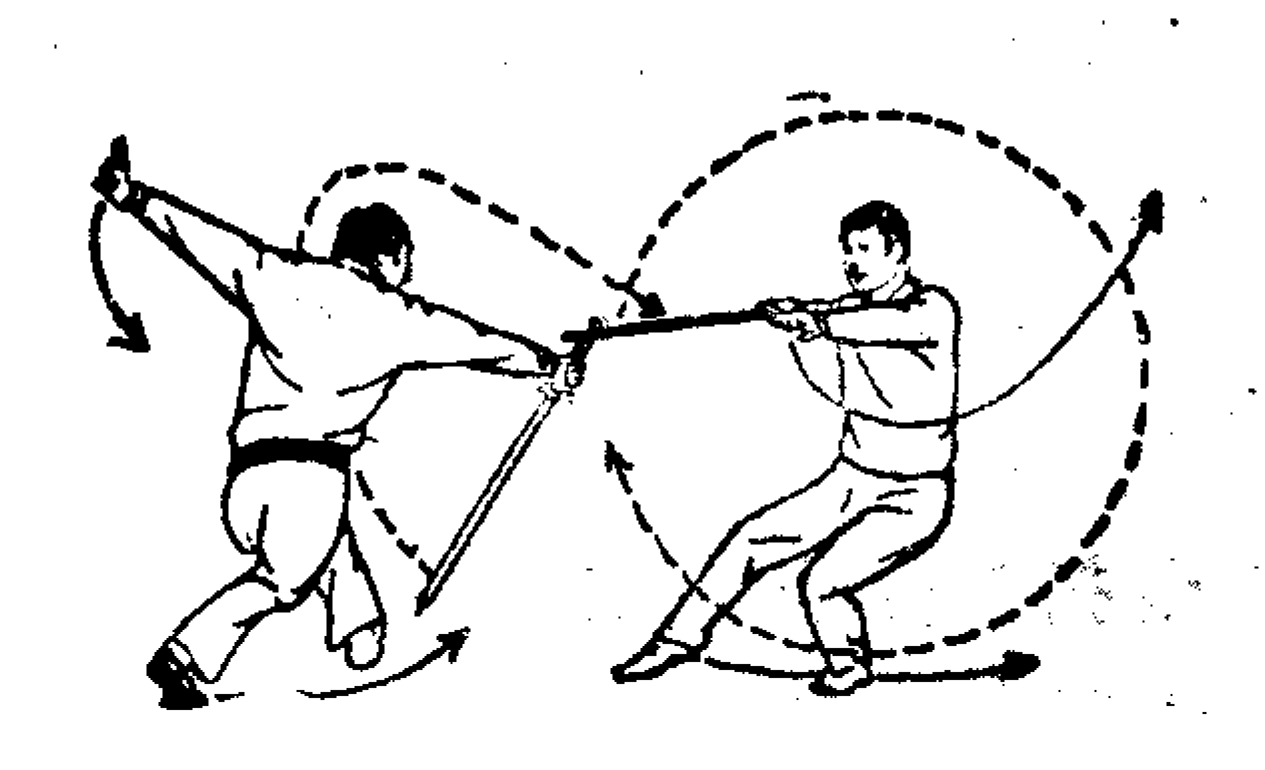


图80

要求与要点：乙方虚步时，左腿需屈平，两脚虚实分明，

身躯防止前倾，两肩下沉，腰下塌，背挺直，胸挺出；甲方要求同单练套路。

四十六、甲玉环步截剑，乙交叉步反撩剑

1.甲方做单练套路中右玉环步截剑动作　用虎口一侧的剑刃前端，向乙颈部截斩；2.乙方站起，右脚从左腿后向左(东)方插步，以脚掌外侧着地成交叉步，身躯略向右转，闪开甲方截颈斩剑；同时，右手持剑屈肘转腕，使剑尖向上、向左、向下弧形绕行，臂内旋直臂向前，由甲方剑身下面的外侧向上反撩甲方右手腕，力达反向虎口一侧的剑刃前端，拇指一侧朝下；左手剑指与之一起从胸前直臂向下、向后绕行平举，拇指一侧朝上；眼视对方右手腕。（图81）

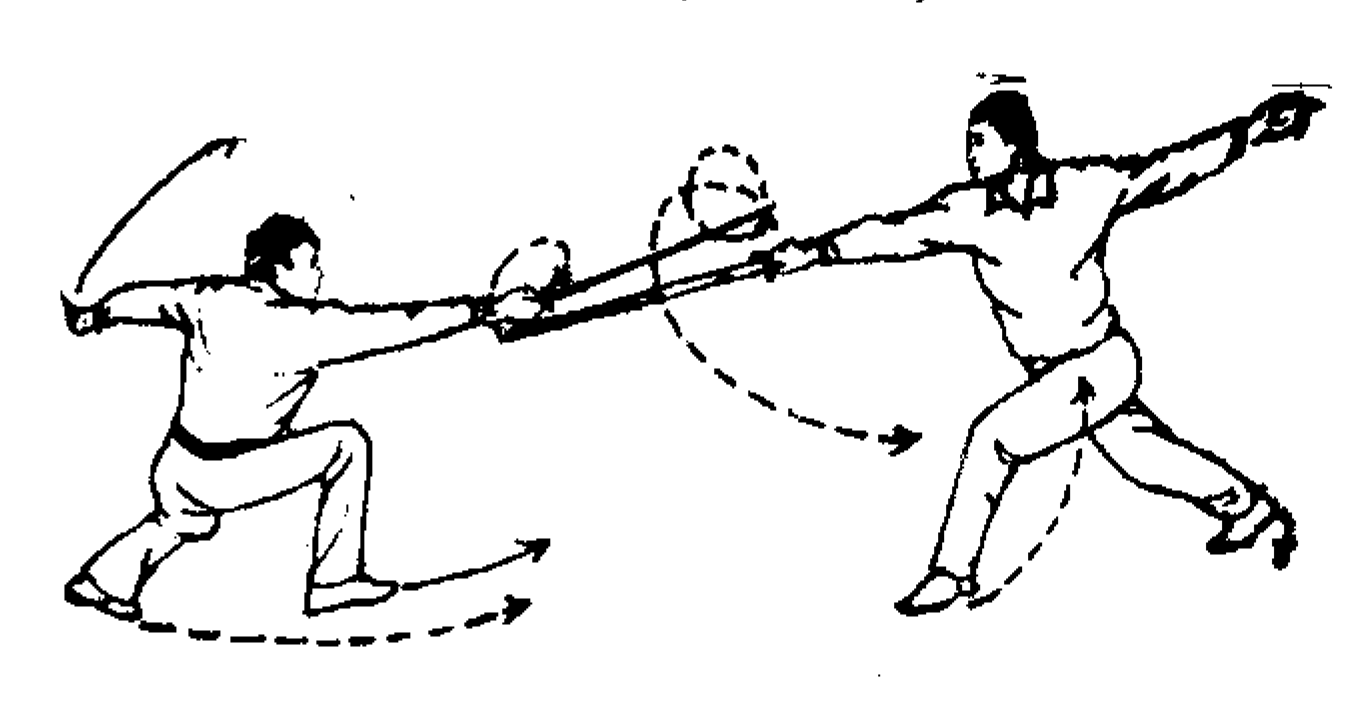


图81

要求与要点：乙方交叉步反撩剑时，左腿略屈，右腿伸直，身躯略前探，剑与剑指动作要协调一致，并在一条斜向的直线上；甲方要求同单练套路。

四十七、甲玉环步扫剑，乙提膝截腕

1.甲方先做单练套路中右玉环步扫剑的绞剑动作，拨开乙方撩剑后，继续做扫剑动作，扫乙方左腿；2.乙方右脚全面着地，挺膝支撑，左腿屈膝在身前提起，脚面绷平内扣成左独立势，闪开甲方扫剑；同时，右手持剑臂外旋，翻腕转剑，用反向虎口一侧的剑刃向甲方右手腕部直臂截击，手心朝上；左手

剑指随之屈肘上举，环架于头顶上方，拇指一侧朝下；眼视对方右手腕。（图82）

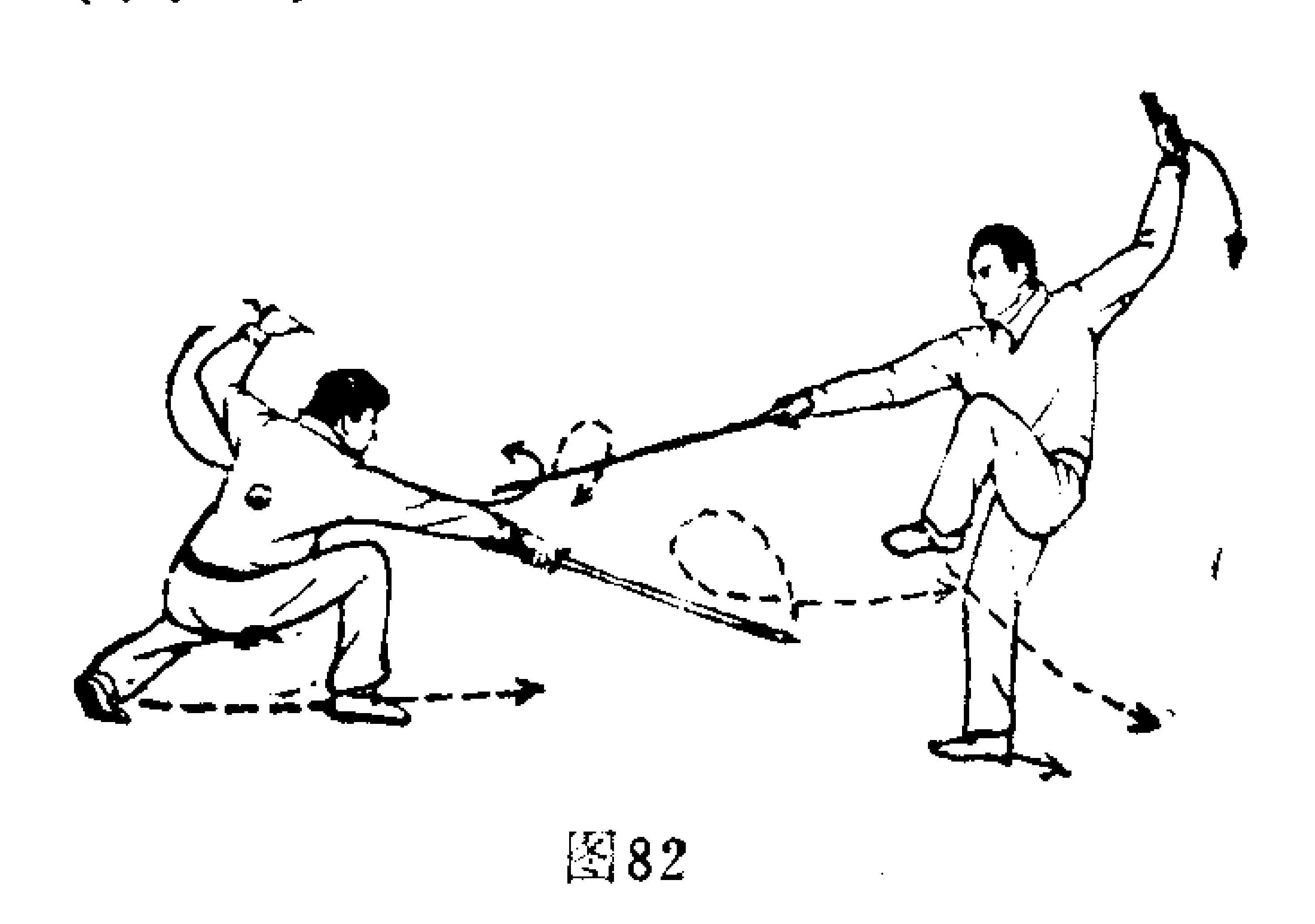


图82

要求与要点：乙方做旋臂翻腕转剑的截击动作，要自然顺达，连贯完成，中间不要停顿，动作清脆利落，爆发寸劲；甲方要求同单练套路。

四十八、甲弓步刺胸，乙高虚步洗腕

1.甲方先做单练套路中左弓步刺剑的转体交叉步动作，用反向虎口一侧的剑刃为力点向后抽带剑，化消乙方截腕剑后，随即做弓步刺剑动作，用剑尖向乙方胸部直刺；2.乙方左脚向后落步，全脚踏实，挺膝支撑，右脚向左脚后方移步，以脚尖虚点地面成右高虚步，身躯半面左转，面向正南方，闪开甲方的刺剑；同时，右手持剑臂内旋，翻腕转剑，直臂向甲方右手腕处洗出，手心朝下；左手剑指向身体左侧移动平举，臂伸直，高与肩平，手心朝下；眼看对方右手腕。（图83）

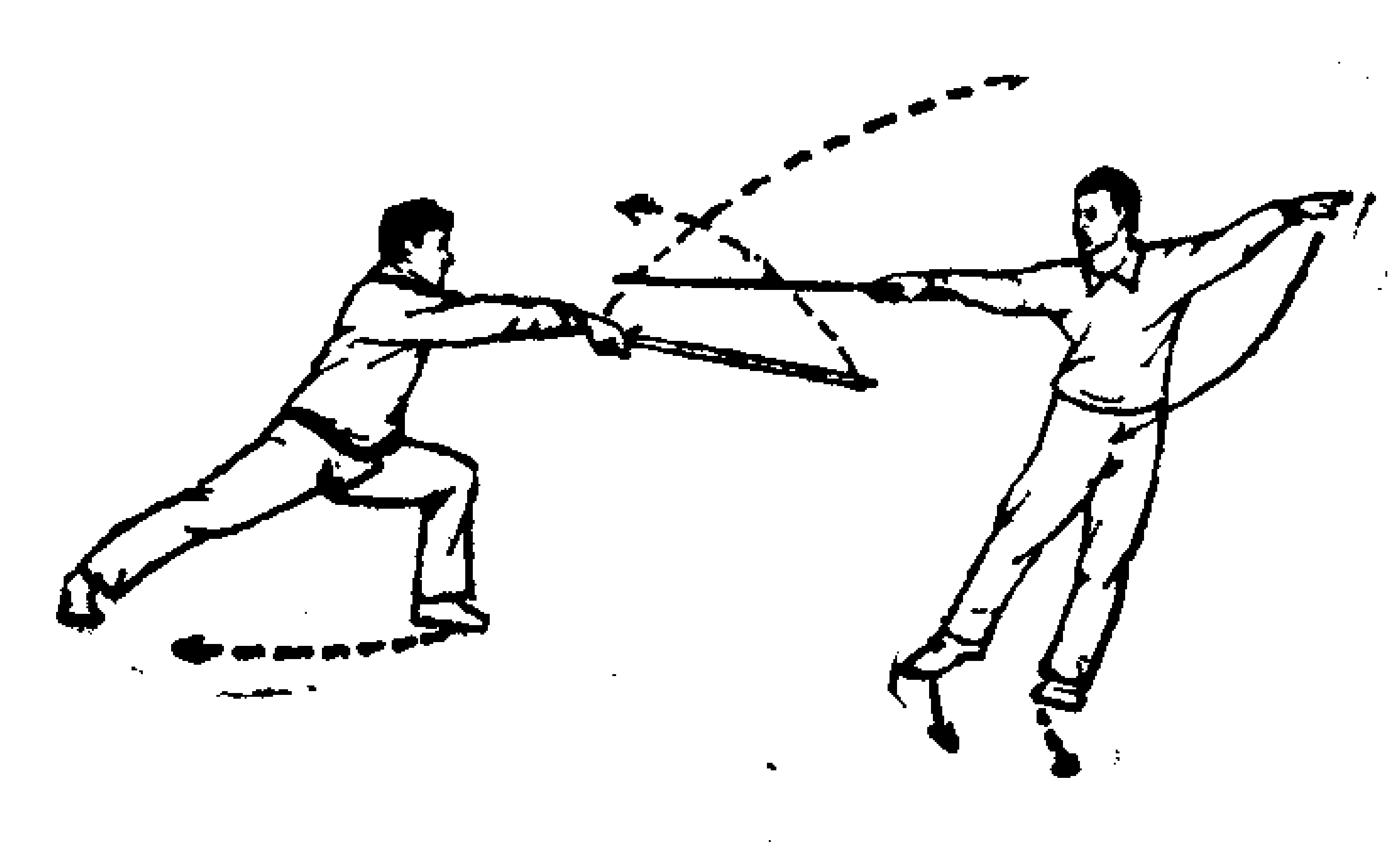


图83

要求与要点：乙方与上述四十七动作相同，唯旋臂方向相反；甲方要求同单练套路。

四十九、甲丁步带剑，乙歇步举剑

1.甲方做单练套路中丁步带剑动作，用反向虎口一侧的剑刃化消对方洗剑；2.乙方右脚向身体左侧略移步，全脚踏实，左脚向身体左侧移步，以两脚掌碾地为轴向右转体90度，面向正西方，同时，两腿交叉屈膝叠拢成歇步；右手持剑臂外旋，随歇步形成向上举臂擎剑，使剑尖向上，臂伸直，手心朝左；左手剑指随之屈肘经左腰侧向前方平举伸直，拇指一侧朝上，指尖向前；眼看对方。（图84）

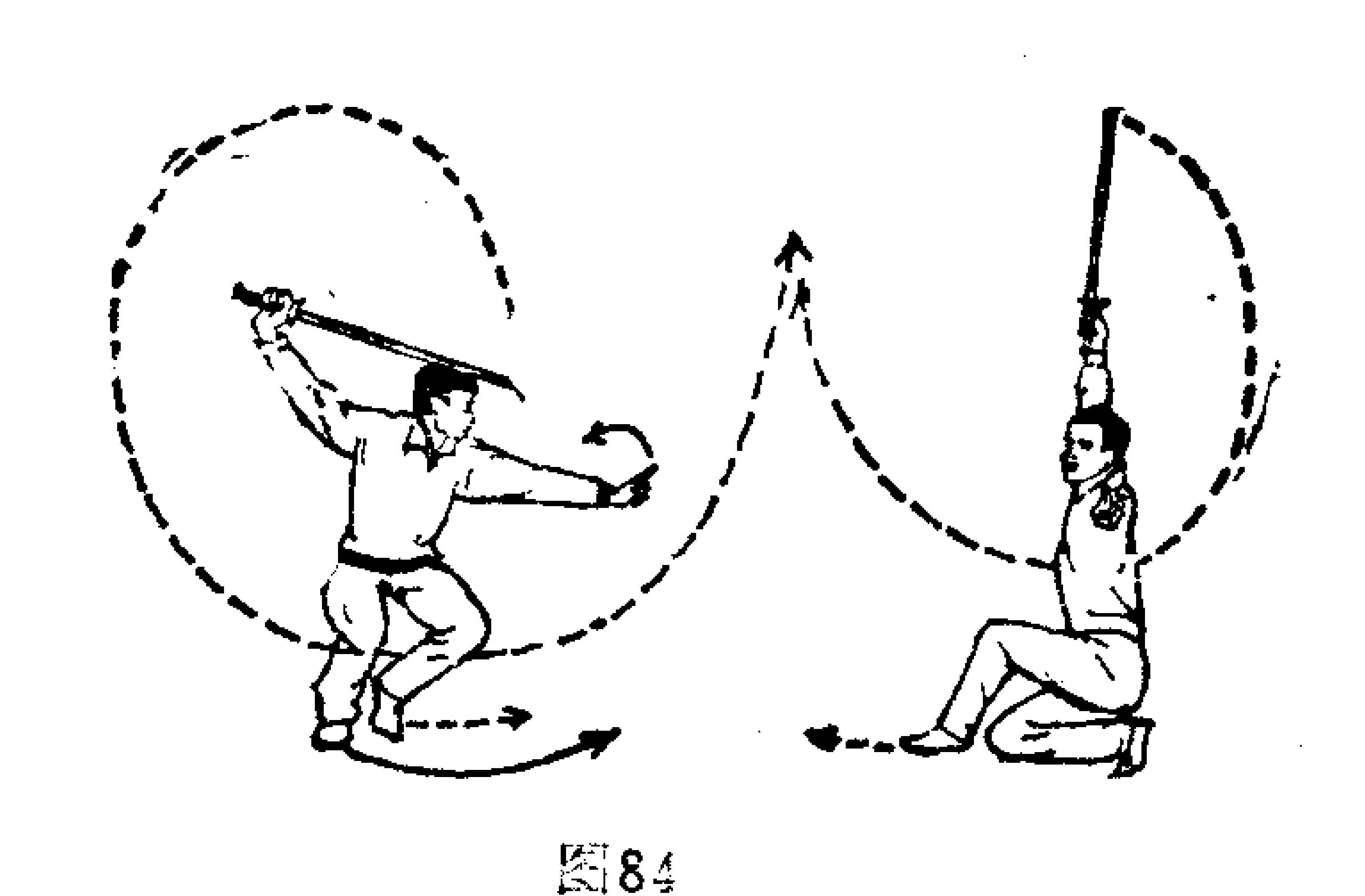


图84

要求与要点：乙方歇步举剑形成后，右臂充分伸直，剑、右臂在一条垂线上，与前举之左臂成90度夹角，胸部拉张，两肩松沉，挺胸、塌腰，歇步要求同前；甲方要求同前单练套路。

五十、甲乙撩剑

1.甲方做单练套路中平衡带剑的第一组动作，向前方撩剑；2.乙方两腿站起，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖向前，挺膝支撑，右脚在后以脚尖虚点地面成高虚步；同时，右手持剑臂内旋，以反向虎口一侧的剑刃为力点向后、向下、向前，

从甲方右臂内侧撩击其右手腕处；左手剑指随之屈肘收于右腋前，指尖斜向上，腕关节上屈；眼视剑尖。（图85）

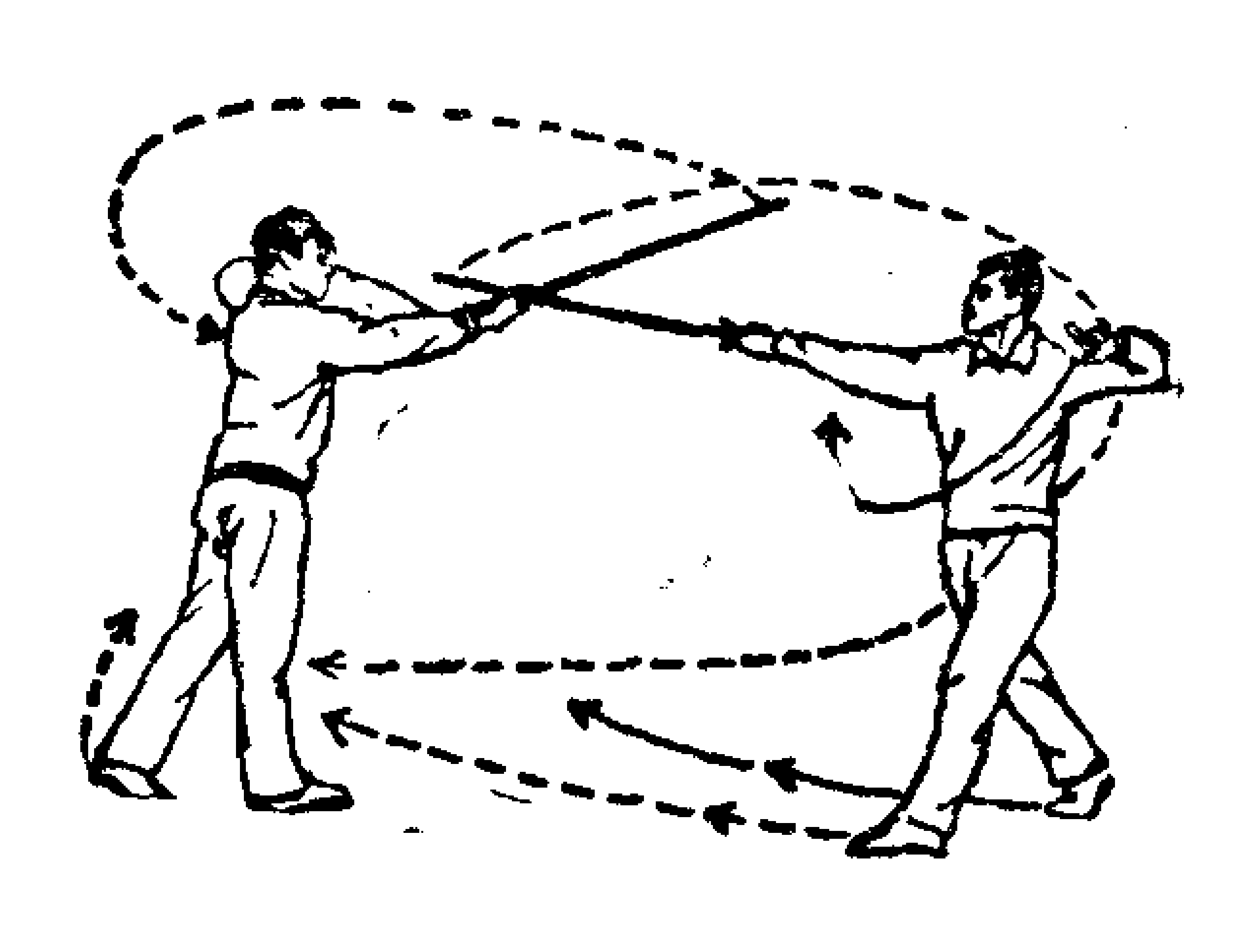


图85

要求与要点：甲乙双方撩剑要同时进行，协调一致，使剑身逼近对方右手臂内侧运行，通过挺胸，剑在甩臂的瞬间缝隙中撩出，撩剑的着力点在双方的两剑相会时上挑发劲，不要在动作的开始即发劲；双方的要求同单练套路。

五十一、甲压剑平衡，乙行步扫剑

1.甲方做单练套路中平衡带剑的第二组动作，右手持剑臂内旋，屈肘摆剑向左压带乙方剑身中断；2.乙方右脚向身体右前方上步，脚尖微内扣，左脚再向右脚前方上步，脚尖略外展，右脚绕过左脚再向前上步，脚尖仍微内扣，身躯随左右弧形上步，逐渐向左后方转体，面向东南方；同时，右手持剑屈臂回收，使剑柄位于胸前，剑身水平；眼视剑尖；3.乙方以两脚掌碾地为轴向左转体，面向正东方，左脚向右脚后方撤步，全脚着地，挺膝蹬直，右腿屈膝前弓成右弓步；同时，右手持剑臂内旋，落臂沉剑，以反向虎口一侧的剑刃为力点向甲方左腿扫斩，手心向下；左手剑指随之向下、向左后方弧形绕环，位于身体左侧，与耳同高，拇指一侧朝下；眼看剑尖；4.甲方

做单练套路中平衡带剑的第三组动作，闪开乙方扫剑。（图86）

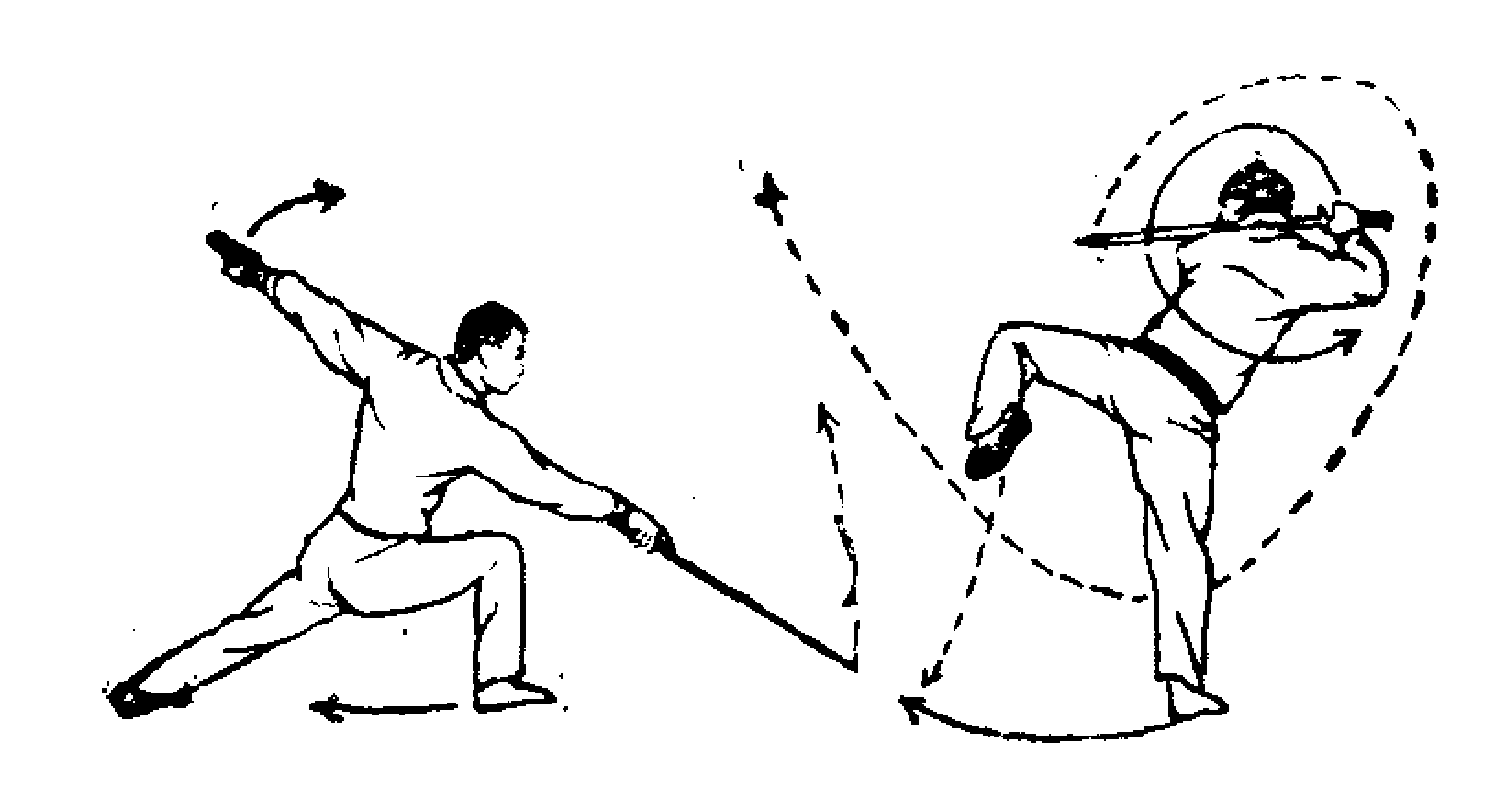


图86

要求与要点：乙方左右弧形上步时，两腿略屈，在甲方身前绕甲运行半圈，行步要平稳，身体重心不能忽高忽低，着力点在脚掌，踝关节用力，脚有后蹬趴地之势，不要做成全脚平起平落或一般走路的动作；右手剑形式上被甲方压倒按住，实际上是处于挫剑进攻的状态，只是由于甲方严防，双方处于相持阶段，两剑靠拢、"咬紧"，不能留有空隙；乙方扫剑时，上身向前倾探，但需防止突臀；甲方要求同单练套路。

第 四 段

五十二、甲高虚步撩剑，乙虚步挑腕

1.甲方做单练套路中右玉环步击剑的第一、二组动作，撩击乙方；2.乙方左腿屈膝下蹲支撑，右脚向左脚方向退步，以脚尖虚点地面成右虚步；右手持剑臂外旋，随重心后移直臂后收，腕关节上屈，以剑尖为力点向上崩击甲方右手腕；左手剑指从身后向上屈肘，环架于头部左上方，拇指一侧朝下，指尖向前；眼视剑尖。（图87）

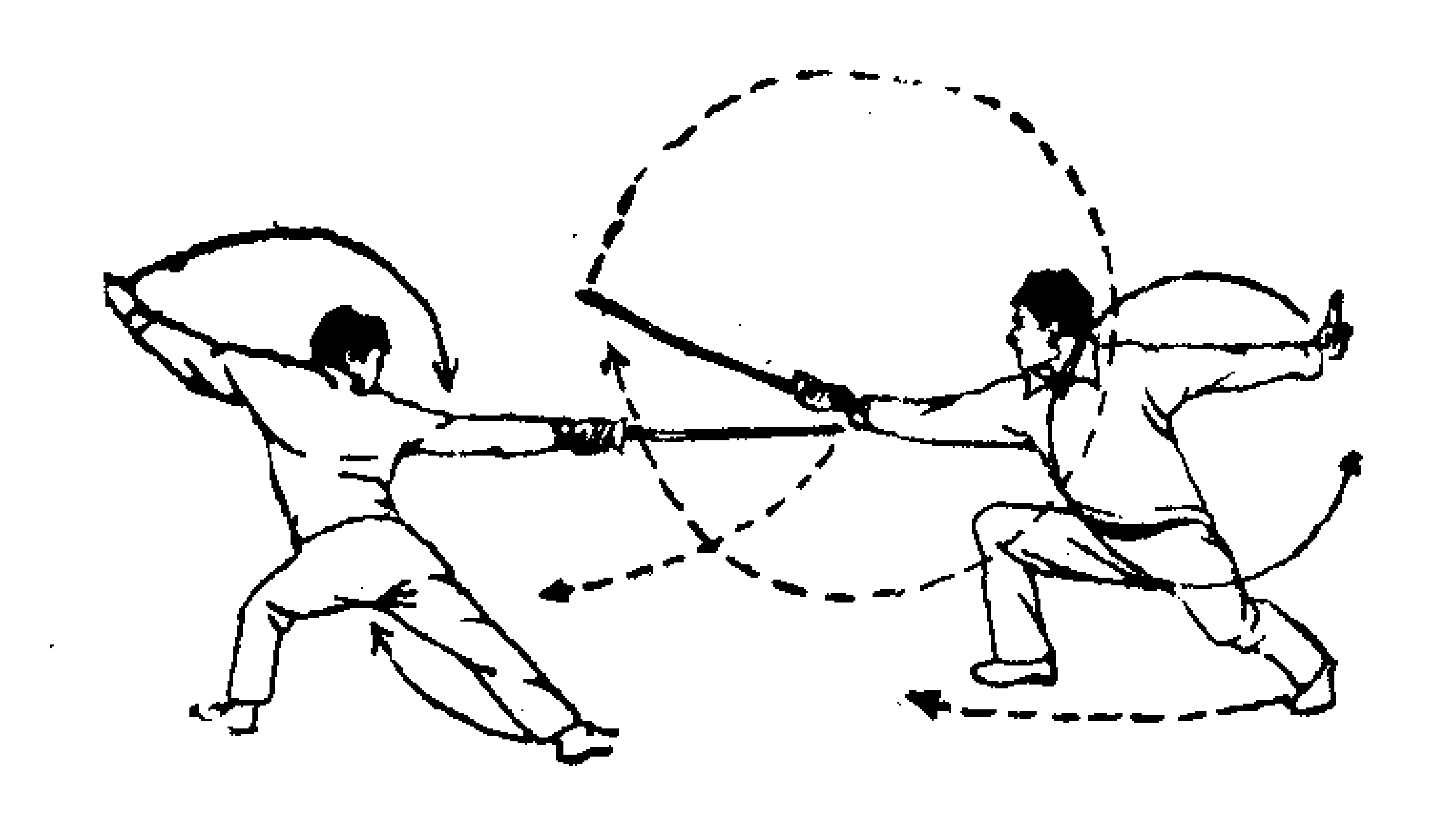


图87

要求与要点：乙方在虚步形成的过程中，完成旋臂、屈腕、挑剑崩击的动作，虚实分明，崩剑要有力，充分借用后收沉剑和重心后移的顺劲合力；甲方要求同单练套路。

五十三、甲玉环步击剑，乙弓步反截腕

1. 甲方先做单练套路中右玉环步击剑的第三组动作，闪开乙方挑腕崩剑，继做第四组动作，用反向虎口一侧的剑刃前端向乙颈部击剑；2. 乙方左脚向左后（西北）方退步，全脚踏实，屈膝弓出，右脚跟落地，挺膝后蹬成左弓步，身躯半面左转，闪开甲方击剑；与此同时，右手持剑臂内旋，使剑尖向左、向下、向上弧形绕行，从甲方右臂外侧向前、向甲方右手腕处反截击腕，臂伸直，手心朝下；左手剑指向左上方伸出，屈腕，手心朝下；眼看对方右手腕。（图88）

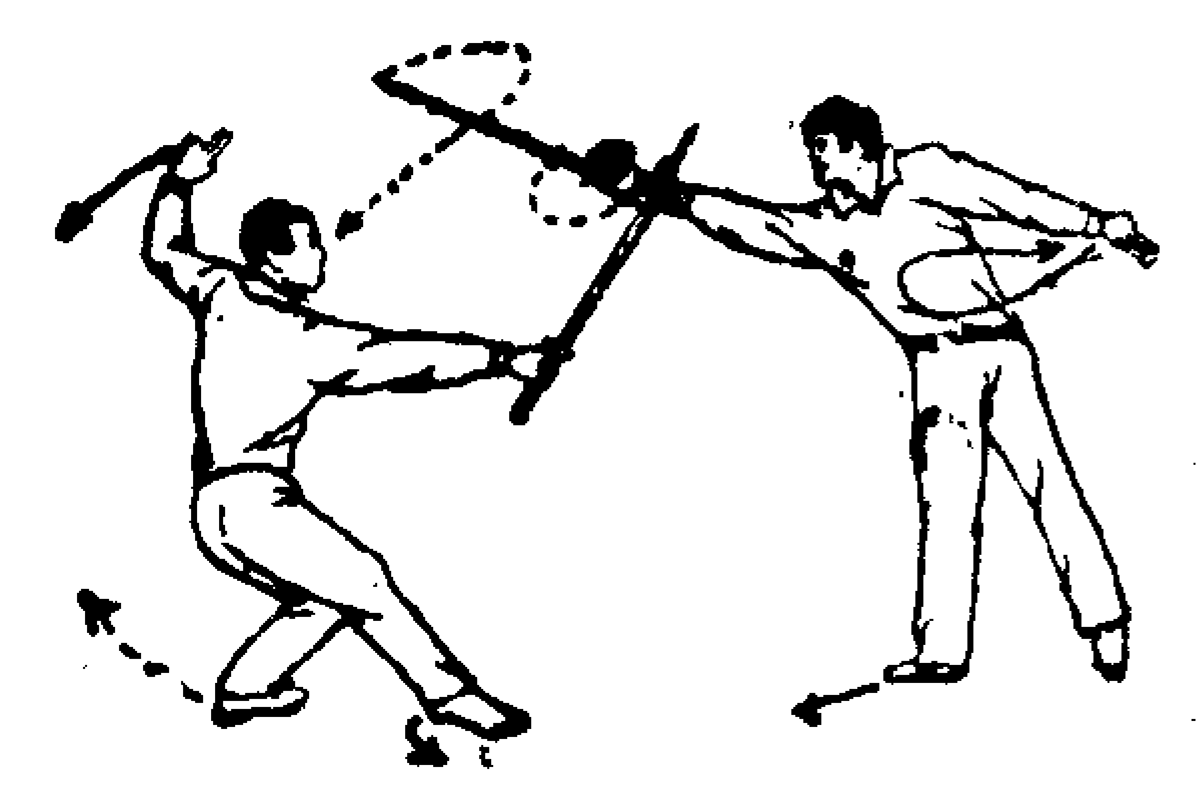


图88

要求与要点：乙方左弓步截腕，身躯向左倾倒，但不得突臀、拔跟；甲方要求同单练套路。

五十四、甲歇步崩腕，乙提膝带剑

1. 甲方做单练套路中右玉环步点剑的第一、二组动作，从乙方右臂的下方用剑尖向上崩挑乙的右手腕；2. 乙方以左脚跟和右脚掌碾地为轴向右转体，面向正东方，左腿挺膝伸直支撑，右腿顺势屈膝提起，脚面绷直、里扣成右独立势，闪开甲方崩剑；同时，右手持剑臂外旋，屈肘沉腕后收带剑，剑柄与肩同高，手心朝里，剑尖斜向前下方；左手剑指屈肘收于右手腕处，指尖向上；眼看对方。（图89）

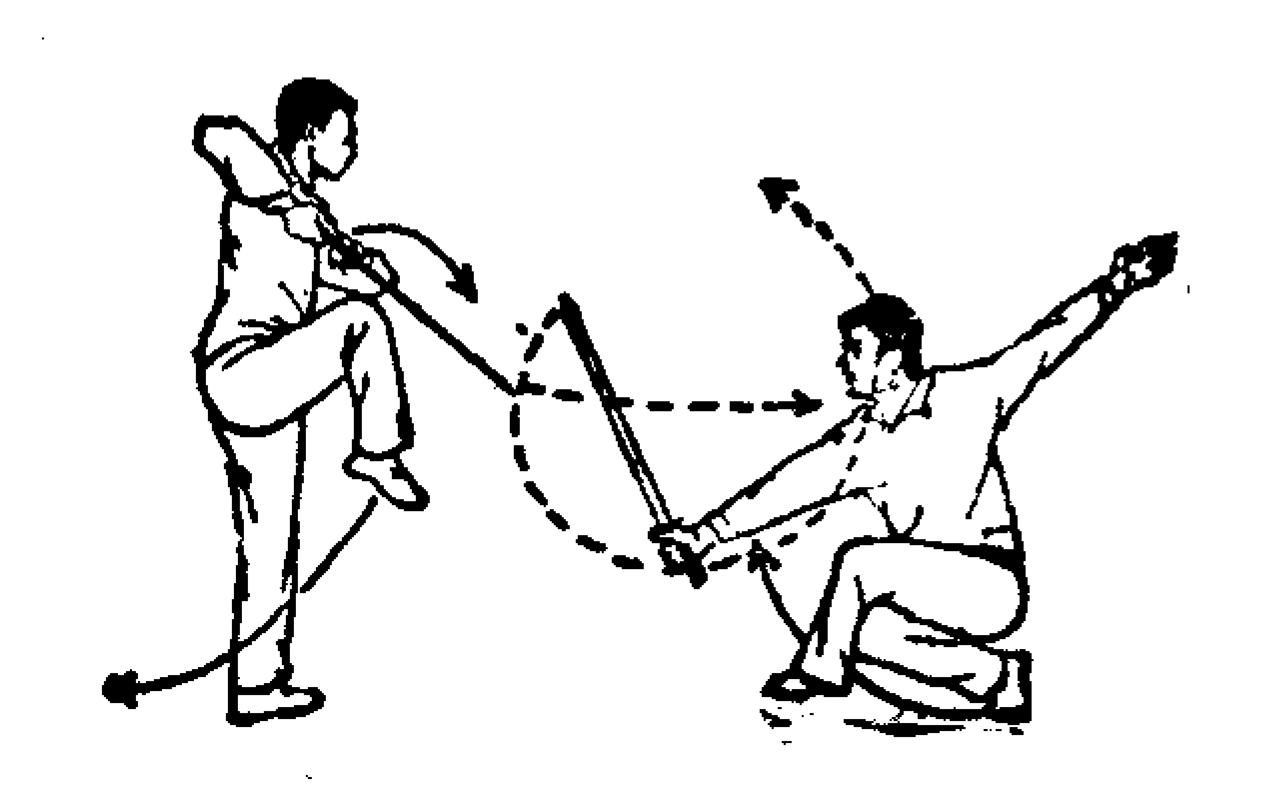


图89

要求与要点：乙方在提膝带剑的过程中，用反向虎口一侧的剑刃从甲方右手剑的上方，顺势挫削甲方剑身，挫削时除运用腕关节力量外，要充分借用重心后移和右腿屈膝后收所产生的整体力量，但这个力是通过腰部传递至剑身，而不是呆板的僵劲硬力；甲方要求同单练套路。

五十五、乙玉环步刺喉，甲外挂带剑

1. 乙方右脚向后落步，以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成左玉环步；同时，右手持剑直腕，从甲方右手臂内侧向前、向甲方喉部刺出，臂伸直，手心朝左，剑刃上下直立；左手剑指

仍附于右手腕上；眼看剑尖；2.甲方做单练套路中右玉环步点剑的第三组动作，挂拨或闪开乙方刺喉剑。（图90）

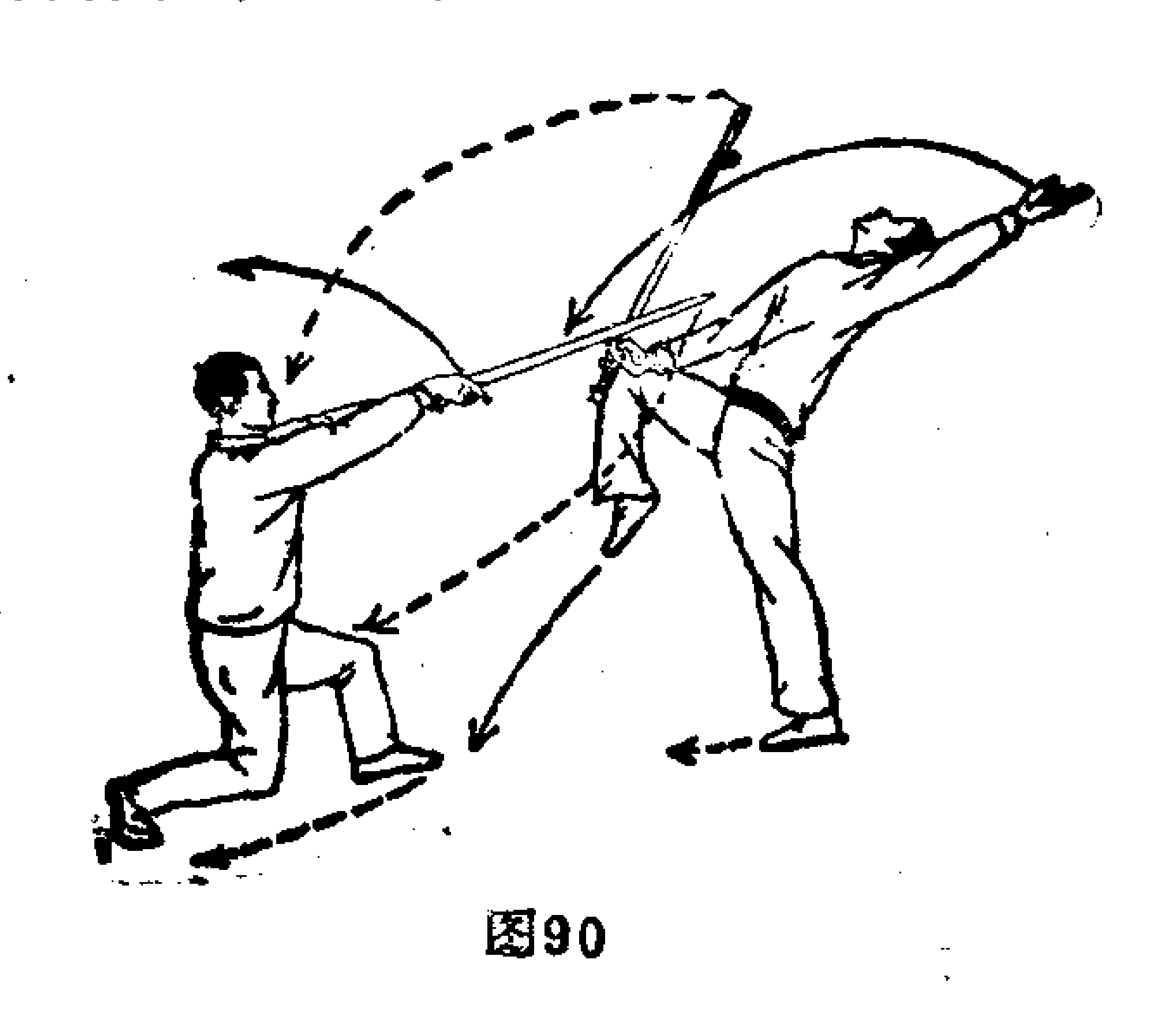


图90

要求与要点：同前述刺剑。

五十六、甲玉环步点剑，乙并步撤剑

1.甲方做单练套路中右玉环步点剑的第四组动作，从乙方右手剑外侧点击乙方右手腕；2.乙方右脚跟落地，挺膝站起，左脚向右脚方向退步并拢，身躯半面左转，面向东北方，闪开甲方点剑；同时，右手持剑落臂沉剑，直臂回收，剑身中端贴于右腿侧，屈腕使剑身水平，剑刃上下直立；左手剑指随之直臂上举，指尖向上。（图91）

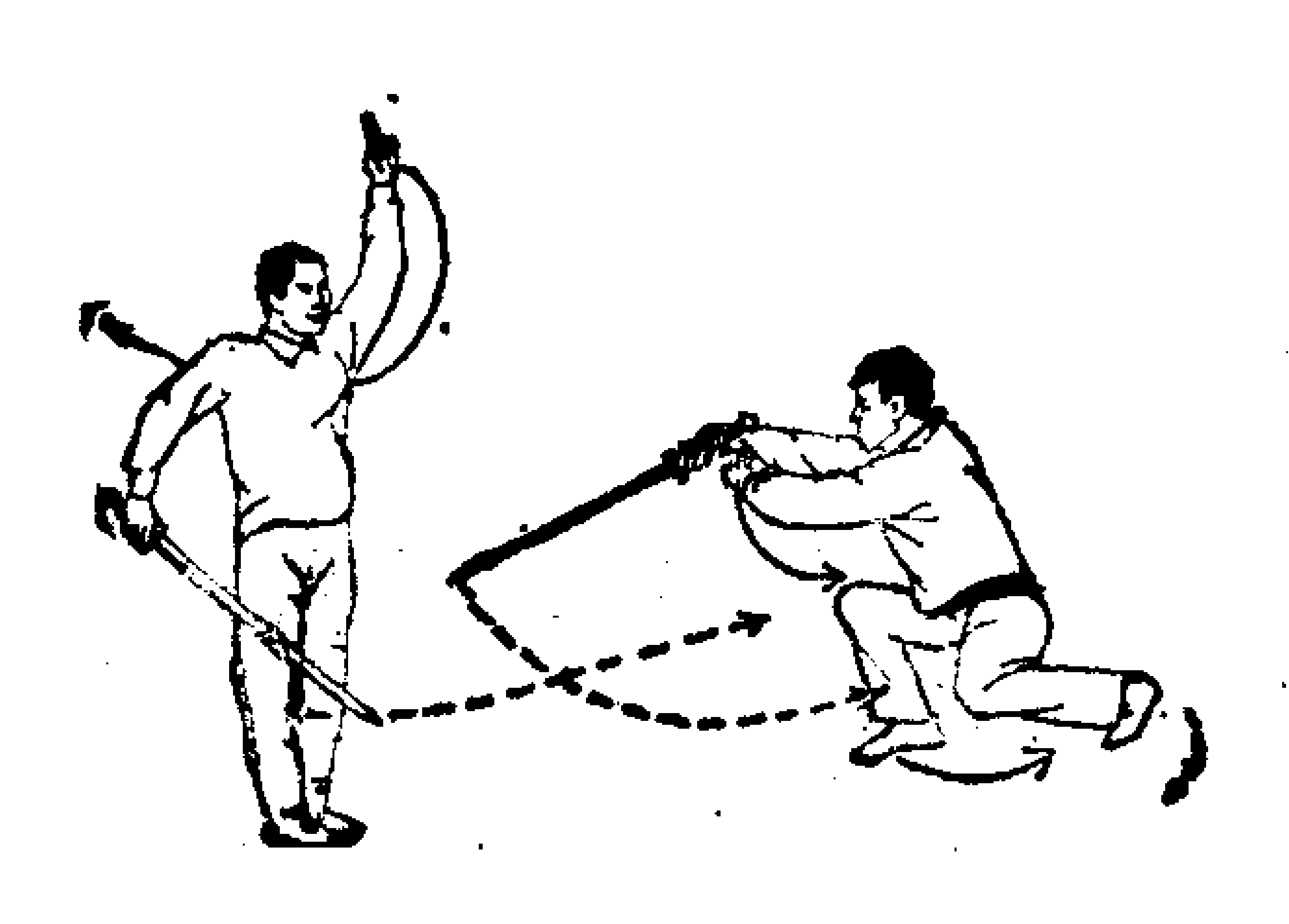


图91

要求与要点：同前并步撤剑。

五十七、乙左右刺膝，甲左右挂剑

1.乙方右脚向前上步，全脚着地，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步；身体略向前倾探；同时，右手持剑直臂向甲方右膝刺击，剑刃上下直立，手心朝左；左手剑指直臂向左后方移动，高与耳平，拇指一侧朝上；眼看对方；2.甲方做单练套路中跃步左玉环步反刺剑的第一组动作，挂拨或闪开乙方刺剑；(图92)3.乙方右脚向前进步，左脚在后以脚掌贴地向前滑拖仍成右玉环步；同时，右手持剑略屈臂回收，继之向前、向甲方左膝直臂前刺，剑刃上下直立，手心朝左；眼看对方；4.甲方做单练套路中跃步左玉环步反刺剑的第二组动作，挂拨乙方刺剑。(图93)

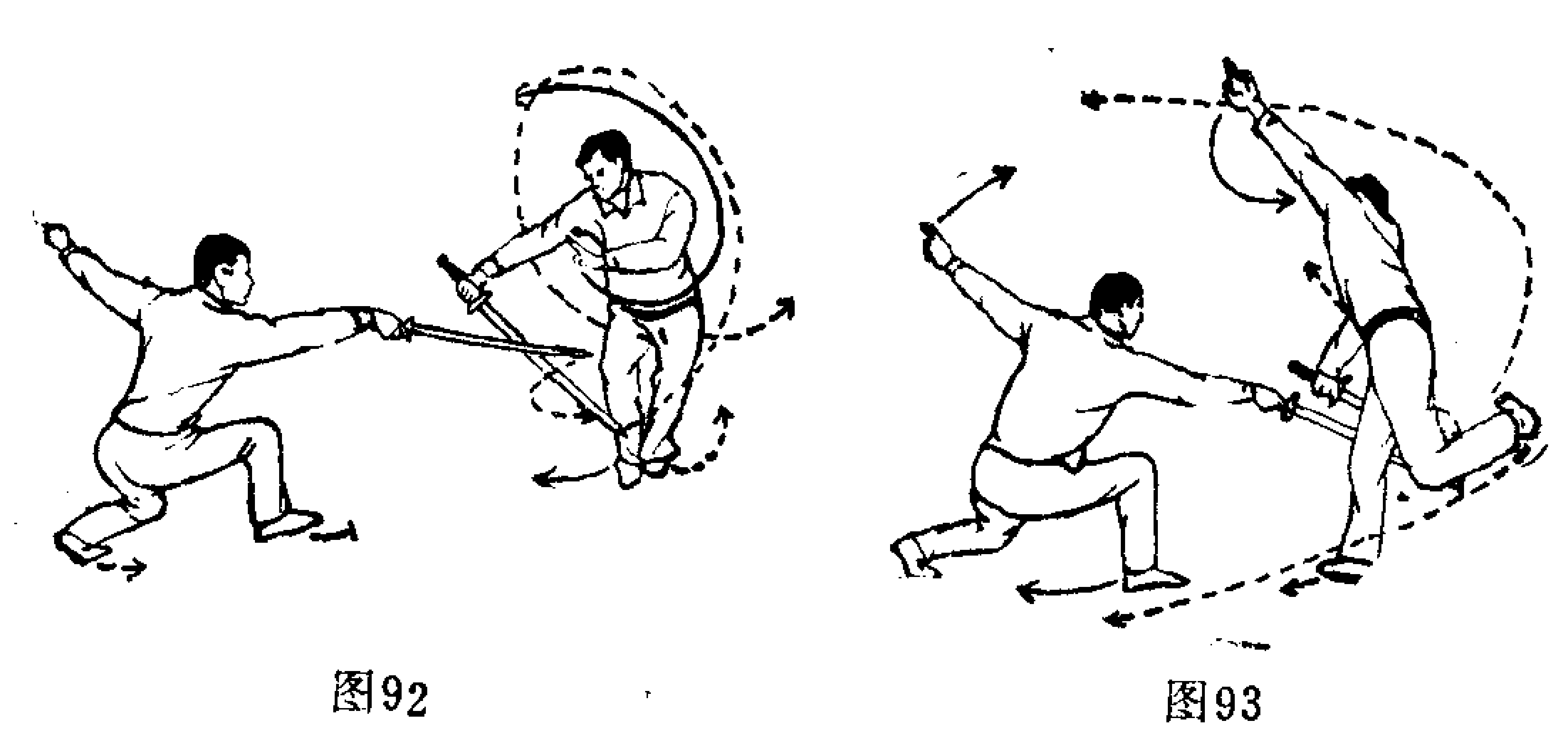


图92　　图93

要求与要点：乙方左右刺膝要疾速有力，中间不要间断，连续进行，刺第二剑时，要借用刺第一剑的反作用力屈臂回收；甲方要求同单练套路。

五十八、甲玉环步反刺剑，乙虚步带剑

1.甲方做单练套路中跃步左玉环步反刺剑的第三组动作，用剑尖向乙脸部刺出；2.乙方左脚向后退半步，全脚着地踏实，屈膝下蹲支撑，右脚向左脚前退步，以脚尖虚点地面成右

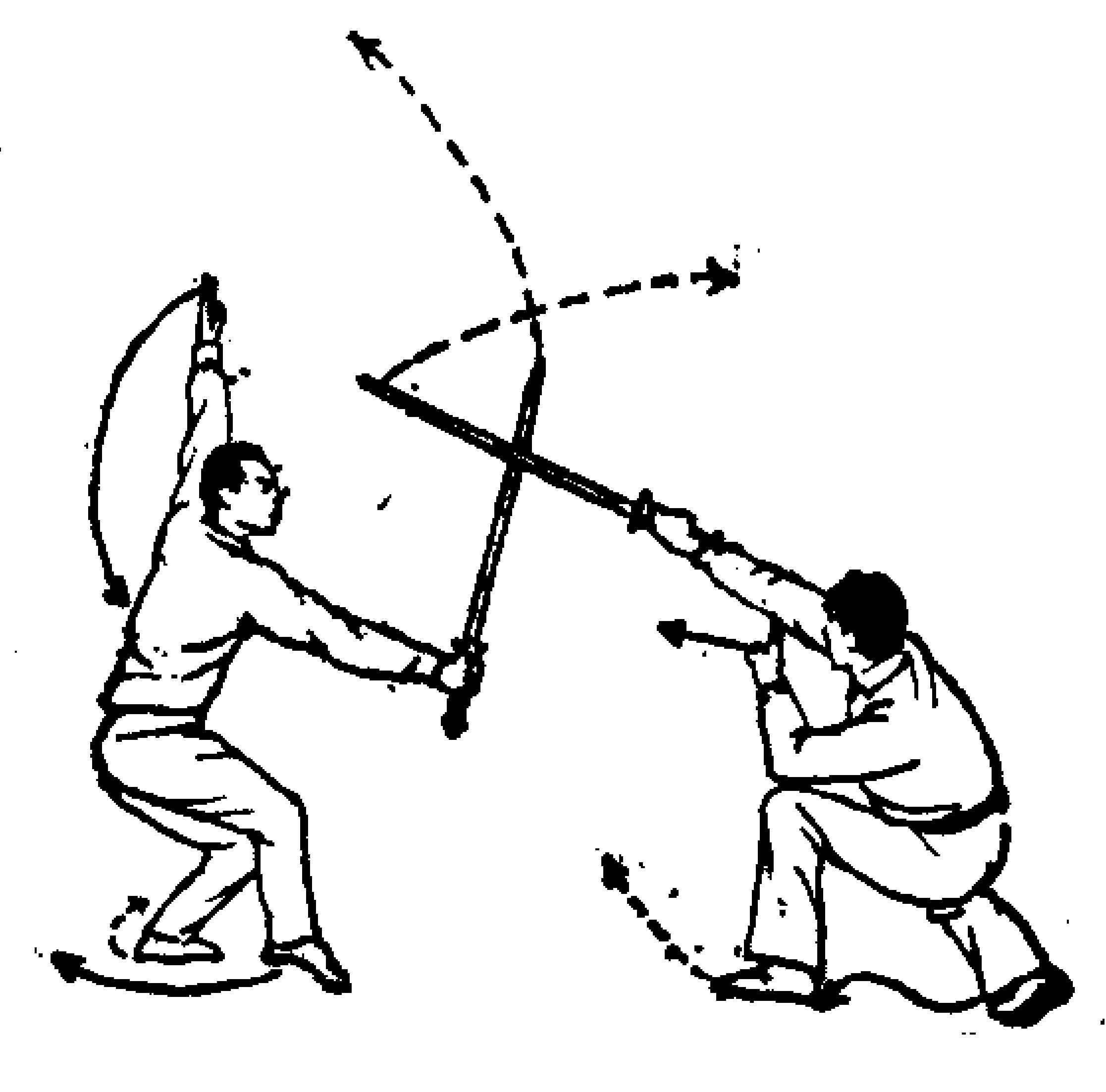


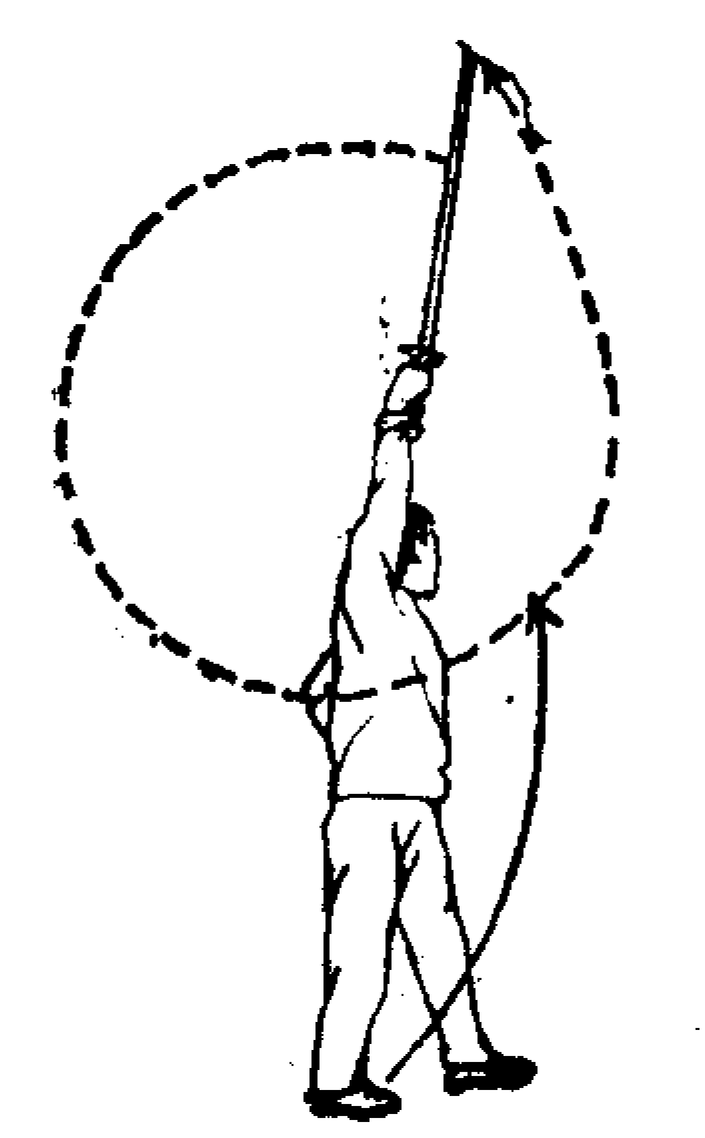
图94

虚步，闪开甲方刺剑；同时，右手持剑直臂回收，腕关节上屈，使剑尖向上，从甲方右臂外侧向后、向左格挡甲方刺剑；左手剑指向上直臂环绕，位于头上方，指尖向上，拇指一侧朝向身后；眼看对方。（图94）

要求与要点：乙方带剑回收，要边抽带，边向右格挡，化消甲方刺剑，不能只抽带不外拨，也不能用蛮劲硬力强拨而不抽带；甲方要求同单练套路。

五十九、甲弹腿挑剑，乙高虚步立剑

1. 甲方做单练套路中弹腿挑剑的动作，用左脚尖弹踢乙右手腕处；同时，用剑尖挑击乙方右后臂；2. 乙方右脚向后撤步，全脚实踏地面，挺膝支撑，左脚在前，脚跟离地抬起，以脚尖虚点地面成高虚步，闪开甲方挑剑；同时，右手持剑直臂上举，位于头上方，剑尖向上，手心朝左，闪开甲方弹踢；左手剑指随之向身体左侧下落，臂微屈，位于腿侧，屈腕使指尖朝前，手心朝下；眼看对方。（图95）



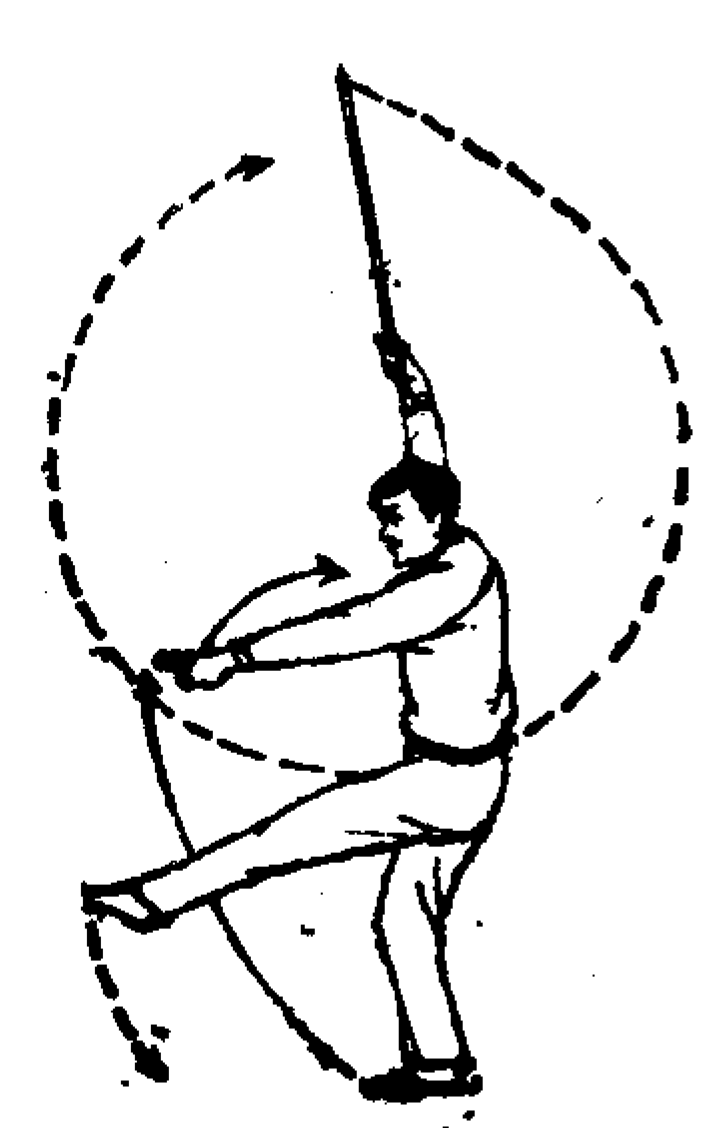


图95

要求与要点：乙方撤步立剑必须在甲方弹踢挑剑时进行，双方要协调一致，密切配合；甲方要求同单练套路。

六十、甲乙弓步劈剑

甲乙双方同做单练套路中右弓步劈剑的第一至五组动作，唯方向相反。

要求与要点：两人动作要整齐一致，其它同单练套路。

六十一、甲乙玉环步带剑

甲乙双方同做单练套路中右玉环步带剑的第一至六组动作，唯方向相反。

要求与要点：同上述六十。

六十二、甲乙歇步刺剑

甲乙双方同做单练套路中歇步刺剑动作，唯方向相反。

要求与要点：同上述六十。

六十三、甲乙退步绞剑

甲乙双方同做单练套路中退步绞剑的第一至四组动作，各从对方右侧向后退步，定势后，甲方在西，乙方在东，两背相对，方向相反。

要求与要点：同上述六十。

收势

甲乙双方同做单练套路中收势的第一、二组动作，恢复到起势姿势。

要求与要点：同上述六十。